वर्ष 11 वे

व्यक्तिमत्व विकास

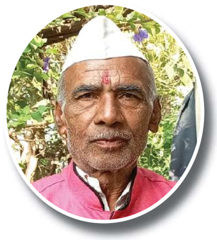
विशेष अंक 2026

सोशल मिडिया शाप की वरदान

* संपादक *

श्री. मंगेश विठ्ठल कोळी.

...विशेष आभार...



- प्रेरणास्थान -

श्री. विठ्ठल आप्पा कोळी.

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

- मार्गदर्शक -

श्री. निशिकांत परचंडराव.

(मुख्याधिकारी नगरपरिषद, शिरोळ)

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

वर्ष : 11 वे

स्वागत मूल्य : 200/- ई-अंक

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

साप्ताहिक

व्यक्तिमत्व विकास

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

विशेष अंक 2026

सोशल मिडिया शाप की वरदान

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

संपादक -

श्री. मंगेश विठ्ठल कोळी.

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

अक्षर जुळणी -

कवितासागर फीचर्स, जयसिंगपूर

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

विशेष सहाय्य -

श्री. अमोल कोळी.

श्री. सतीश पाटील.

-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-:-

या अंकात प्रसिद्ध मजकुराशी संपादक/प्रकाशक सहमत असतीलच असे नाही.

व्यक्तिमत्व विकास

Personality Development

...अंतरंग...

- वरदान की शाप? / बाहुबली नेमिनाथ भनाजे.
- सोशल मिडिया / जया विनायक घुगे - मुंडे.
- मिडियाचा प्रभाव / नेत्रा नितीन भगवान.
- मिडिया समतोलाची गरज / सौ. शामल अविनाश कामत .
- सोशल मिडिया? / सौ. प्रज्ञा घोडके.
- मनोरंजन... / रवींद्र अंबादास दळवी.
- प्रभावी सोशल मिडिया / गुरुदत्त दिनकर वाकदेकर.
- मिडिया - चिंतनीय बाब / सौ. भारती दिलीप सावंत.
- मिडिया शाप? / डॉ. विनय वसंतराव दांदळे.
- व्यसन, विघात आणि वास्तव / श्रद्धा मंगेश कोल्हटकर (डगवार).
- वरदानच? / ॲड. डॉ. नीता प्रफुल्ल कचवे.
- मोबाईल अभंग / आनंद देशमुख.
- नाण्याच्या दोन बाजू / सौ स्मिता शाम तोरसकर.
- सोशल मीडिया : शाप? / सौ. सरोज सुरेश गाजरे.
- सोशल मिडिया : क्रांतीचे युग / श्री. चंद्रकांत अर्जुन शिणगारे.
- वापर चांगला वाईट? / सौ. मेधा भिडे.
- गरजेपेक्षा जास्त वापर / वैभव मोहन पाटील.
- जगणं झालंय सोशल / प्रा. मानसी जोशी.
- सोशल मीडिया : आभासी जग / श्रीमती कल्पना दिलीप म्हापुसकर.
- "सोशल मीडिया" / सुधाकर रा. जाधव.
- रंग बेरंग / योगेश साळवी.
- एक वरदान / रोहित तळवलकर.
- जेथे जातो तेथे... / संगीता वाईकर.
- माझा गुरु / नागरत्ना कुडतरकर.
- डिजिटल मिडिया / श्रीपाद टेंबे.
- वेड सोशल मीडियाचे / किशोर बळीराम चलाख.
- अनुभवांची नोंद / विलास राजुरकर.
- उथळ / सौ. रुपाली भूपेंद्र पाठक.
- माध्यमांवर बोलू काही / ॲड. सुजाता त्रिंबककर टिपणीस.
- अल्लादिनचा चिराग / सौ. प्रतिभा परांजपे.
- नमो मोबाईल देवा / डॉ. शुभांगी अविनाश रोडे.
- फसवणुकीतून जागृती / डॉ. जयश्री हजारे
- भविष्य / प्रतिक्षा बळीराम ढोकळे.
- अविभाज्य घटक / महेश विजापूरकर.
- शाप की वरदान / स्वप्निल नीलकंठ बागड.
- मीडिया शाप? / सौ प्रेरणा पांडे पिटके.
- आभासी दुनियेचा आरसा / निता देठे.
- धोकादायक स्थिती / रमेश कृष्णराव लांजेवार.
- शापा ऐवजी वरदान / सुमन ज्ञानदेव जाधव.
- काळाची गरज / सौ. योगिता प्रकाश निपाणे.
- वास्तवाकडून आभासीकडे / सौ. किशोरी शंकर पाटील.
- लाईक्स आणि व्यूह / रश्मी कवीश्वर पिंप्रीकर.
- वरदान? / सौ. रजनी भागवत.
- सोशल मीडिया / श्री हरिबा महादेव कोळी.
- सोशल मिडिया शाप की वरदान.. / सौ सुस्मिता रेंदाळकर
- सोशल मिडिया : जगाचा बाप / सुरेखा हरपाळे.
- वापर गैरवापर / श्रीमती स्वाती गोसावी.
- शाप म्हणणे चुकीचे / ज्योती प्रशांत सिनफळ.
- सामाजिक माध्यमे शाप की वरदान / रघुनाथ मोहिते.
- वरदान / डी.एन.मोरे खैरकेकर.
- माहिती देवाण-घेवाण / डॉ. जगन्नाथ चां.खराटे.
- काळाची गरज / नरेंद्र अ. वाकोडे.
- खंत... / किशोर त्रिंबक भालेराव.
- वरदान का? / सौ. मनीषा चिंतामणी आवेकर.
- एक शापित वरदान ! / नितिन विनायक म्हात्रे,
- वर्ल्ड Without मोबाईल / स्वप्नील कांबळे

वरदान की शाप?

आजच्या डिजिटल युगात, सोशल मीडिया (Social Media) हा आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. फेसबुक (Facebook), इन्स्टाग्राम (Instagram), ट्विटर (Twitter), व्हॉट्सॲप (WhatsApp) यांसारख्या माध्यमांनी जगाला एका क्लिकवर आणले आहे. पण हा सोशल मीडिया खऱ्या अर्थाने वरदान (Blessing) आहे की शाप (Curse), यावर विचार करणे गरजेचे आहे.

सोशल मीडिया एक वरदान :-

सोशल मीडियाचे अनेक सकारात्मक पैलू आहेत, ज्यामुळे ते एक शक्तिशाली वरदान ठरते.

माहितीचा स्रोत आणि कनेक्टिव्हिटी :

हे जगाच्या कानाकोपऱ्यातील माहिती त्वरित उपलब्ध करून देते.
लांब असलेले मित्र, नातेवाईक किंवा जुन्या संपर्कातील लोकांना जोडण्याचे एक उत्तम माध्यम आहे.

शिक्षण आणि कौशल्य विकास :

शैक्षणिक सामग्री, ऑनलाइन कोर्सेस आणि विविध विषयांवरील माहिती सहज उपलब्ध होते.
नवीन कौशल्ये शिकण्यासाठी अनेक व्यासपीठे (Platforms) उपलब्ध आहेत.

व्यवसाय आणि मार्केटिंग :

लहान-मोठे व्यवसाय आपल्या उत्पादनांची आणि सेवांची जाहिरात करण्यासाठी याचा प्रभावीपणे वापर करतात.
नवीन उद्योजकांना (Entrepreneurs) कमी खर्चात आपले उत्पादन लोकांपर्यंत पोहोचवता येते.

सामाजिक आणि राजकीय जागरूकता :

सामाजिक समस्या, राजकीय घडामोडी आणि आंदोलनांना संघटित करण्यासाठी हे एक महत्त्वाचे साधन आहे.
लोकांना आपले मत मांडण्यासाठी एक प्रभावी मंच मिळतो.

सोशल मीडिया एक शाप :-

सोशल मीडियाच्या अतिवापरामुळे आणि गैरवापरामुळे काही नकारात्मक परिणाम देखील दिसून येतात, ज्यामुळे ते शापासारखे वाटू शकते:

मानसिक आणि भावनिक परिणाम :

इतरांचे 'परिपूर्ण' जीवन पाहून स्वतःच्या जीवनाबद्दल न्यूनगंड निर्माण होतो.
'लाइक्स' आणि 'फॉलोअर्स'च्या हव्यासापोटी तणाव (Stress) आणि चिंता (Anxiety) वाढते.
सोशल मीडियाच्या अतिआदीमुळे (Addiction) नैराश्य (Depression) येऊ शकते.

वेळेचा अपव्यय आणि उत्पादकतेत घट :

अनावश्यक स्क्रोलिंगमध्ये (Scrolling) मौल्यवान वेळ वाया जातो, ज्यामुळे कामातील उत्पादकता (Productivity) कमी होते.
विद्यार्थ्यांचे अभ्यासातून लक्ष विचलित होते.

सायबर गुन्हे आणि अफवा :

सायबर बुलिंग (Cyber Bullying), फिशिंग (Phishing) आणि वैयक्तिक डेटा चोरीसारखे सायबर गुन्हे वाढले आहेत.
खोट्या बातम्या (Fake News) आणि अफवा (Rumors) वेगाने पसरतात, ज्यामुळे समाजात गैरसमज आणि अशांतता निर्माण होते.

गोपनीयतेचा धोका :

सोशल मीडियावर शेअर केलेली वैयक्तिक माहिती अनेकदा सार्वजनिक होते, ज्यामुळे गोपनीयतेचा (Privacy) गंभीर धोका निर्माण होतो.

निष्कर्ष (Conclusion)

सोशल मीडिया हे एका धारदार तलवारीसारखे आहे. त्याचा वापर कसा करायचा हे पूर्णपणे आपल्या हातात आहे. योग्य आणि सकारात्मक कारणांसाठी त्याचा वापर केल्यास ते एक वरदान ठरते, जे आपल्याला प्रगतीच्या शिखरावर घेऊन जाऊ शकते. मात्र, त्याचा अतिवापर किंवा गैरवापर केल्यास, ते आपल्या जीवनात अनेक समस्या निर्माण करून एक शाप बनू शकते.

म्हणून, आपण सर्वांनी जागरूकता (Awareness) आणि संयम (Self-Control) ठेवून सोशल मीडियाचा वापर करणे आवश्यक आहे. तंत्रज्ञान चांगले किंवा वाईट नसते; त्याचा वापर करणारी माणसे त्याला चांगले किंवा वाईट बनवतात. सोशल मीडियाचा योग्य आणि संतुलित वापर करून आपण त्याला आपल्यासाठी सकारात्मक शक्तीचे माध्यम बनवू शकतो.

बाहुबली नेमिनाथ भनाजे
जयसिंगपूर

सोशल मिडिया

रात्र रात्र जागते
सोशल मीडियापायी,
पाहताना कळेना
वेळ कसा जाई..

दुसऱ्या कामास
वेळ मज नसे,
फोनवर मात्र
तासन् तास बसे...

दृष्टी झाली धिमी
चशम्यातून पाहते,
कोण काय बोले
ध्यान न राहते...

वेड मज इतके
व्ह्यूज कमेंट पाहण्याचे,
प्रत्येक्षात मात्र
कोणी नसे आपुलकीचे...

जरी शाप असे हा
शरीर, मनास पोखरणारा,
जगभराची सफर
सहज करवून आणणारा...

म्हणून आज पटले
मर्यादा पाळाव्या,
सोशल मीडियाच्या
हानी टाळाव्या..

जया विनायक घुगे - मुंडे
जिल्हा परिषद प्राथमिक शिक्षिका
बेलुरा (परळी वैजनाथ)बीड

मिडियाचा प्रभाव

छोटंसं गाव होतं,
सुंदर होतं, सुखी होतं,
प्रेमळ तिथली माणसं होती,
कोणीसुद्धा दुःखी नव्हतं.

मित्रांशी, आप्तेष्टांशी
भेटणं व्हायचं, बोलणं व्हायचं,
आठवण आली एकमेकांची,
तर आवर्जून घरी जाणं व्हायचं.

वेगवेगळे छंद होते,
वेगवेगळी आवड होती,
प्रत्येकाला मुळातच तिथल्या,
प्रत्येकासाठी सवड होती.

छोटं छान ग्रंथालय होतं,
पुस्तकं सतत फिरत होती,
हसत खेळत आनंदात,
प्रत्येकाची वर्षं सरत होती.

हिरव्यागार बागा होत्या,
हिरवीगार झाडं होती,
प्राण्यांसोबत मुलं सुद्धा,
खेळत होती, धडपडत होती.

सुंदर सुखी गावात एकदा
सोशल मीडियाचं वारं आलं,
सुंदर सुखी गावाचं मग
चित्रंच सारं पालटून गेलं.

'व्हर्च्युअल' हे जग साऱ्यांना
आवडू लागलं, पटू लागलं,
फायदा म्हणत आहारी जाताना
माणसातलं माणुसपण सुटू लागलं.

बसल्या जागी मनातलं सारं,
बोलता यायचं, सांगता यायचं,
हवा तो क्षण कैद करून,
जगाला साऱ्या दाखवता यायचं.

माहिती सारी वेगवेगळी
क्षणामध्ये कळू लागली,
हातामध्ये फोन घेऊनच
माणसं सारी पळू लागली.

जगातल्या कोणाहीसोबत
संवाद साधणं सोपं झालं,
इतके फायदे असल्यामुळे
सोशल मीडियाचं कौतुक झालं.

मुलं सुद्धा वेळ घालवायला,
वापर त्याचा करू लागली,
तलाव, मैदानं, बागा, ग्रंथालय
हळूहळू ओस पडू लागली.

मानसिक आजार आले,
डोळ्यांचे त्रास झाले,
सगळ्यांसाठी दोस्तांऐवजी
आपले फोनच खास झाले.

नुकसान जेव्हा लक्षात आलं,
वेळ निघून गेली होती,
मनं साऱ्यांची एकमेकांपासून
दूर दूर झाली होती.

विचारांचं, आठवणींच
संपलं आदान-प्रदान,
तुम्हीच ठरवा या साऱ्यातून
सोशल मीडिया शाप की वरदान?

नेत्रा नितीन भगवान.
पन्हाळा

मिडिया समतोलाची गरज

आजच्या डिजिटल युगात सोशल मीडिया हा आपल्या दैनंदिन जीवनाचा अविभाज्य भाग झाला आहे. उठल्यापासून झोपेपर्यंत आपण फेसबुक, व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब अशा माध्यमांशी जोडलेले असतो. त्यामुळे "सोशल मीडिया शाप आहे की वरदान?" हा प्रश्न प्रत्येकाच्या मनात येणे स्वाभाविक आहे.

सोशल मीडिया हे एक मोठे वरदान आहे, कारण त्याने जग जवळ आणले आहे. दूरदेशी असलेले नातेवाईक, मित्र क्षणात संपर्कात येतात. माहितीचा सागर आपल्यासाठी खुला झाला आहे. शिक्षण, स्पर्धा परीक्षा, कला, साहित्य, व्यवसाय यासाठी सोशल मीडियाचा योग्य वापर केल्यास अनेक संधी उपलब्ध होतात. लहान उद्योजक, कलाकार, कवी, लेखक यांना स्वतःची ओळख निर्माण करण्यासाठी हे एक प्रभावी व्यासपीठ ठरते. समाजप्रबोधन, जनजागृती, मदतकार्य यासाठीही सोशल मीडियाचा उपयोग मोठ्या प्रमाणावर होत आहे.

याच सोशल मीडियाचे दुष्परिणामही तितकेच गंभीर आहेत. अतिवापरामुळे वेळेचा अपव्यय होतो. प्रत्यक्ष नात्यांपेक्षा आभासी नात्यांना अधिक महत्त्व दिले जाते. खोटी माहिती, अफवा, द्वेषपूर्ण मजकूर यामुळे समाजात गैरसमज आणि तणाव निर्माण होतो. तरुण पिढी मोबाईलच्या आहारी जाऊन अभ्यास, आरोग्य आणि मानसिक शांतता गमावत आहे. 'लाइक' आणि 'फॉलोअर्स'च्या मागे लागून स्वतःची तुलना इतरांशी केल्याने न्यूनगंड वाढतो.

सोशल मीडिया पूर्णतः शापही नाही आणि फक्त वरदानही नाही. तो वापरणाऱ्यावर अवलंबून असतो. योग्य मर्यादा ठेवून, सकारात्मक आणि उपयुक्त हेतूने वापर केला तर सोशल मीडिया नक्कीच वरदान ठरतो. मात्र बेफिकीर, अतिरेकी आणि चुकीच्या वापरामुळे तो शाप बनू शकतो.

शेवटी एवढेच म्हणावेसे वाटते की,

सोशल मीडियावर आपले नियंत्रण असेल, तर तो आपला मित्र आहे;

आणि त्याने आपल्यावर नियंत्रण मिळवले, तर तो शाप ठरतो.

सौ. शामल अविनाश कामत
पलावा, डोंबिवली

सोशल मिडिया?

आजचा माणूस डोळे उघडतो तो मोबाईलच्या स्क्रीनकडे पाहून आणि डोळे मिटतो तोही शेवटच्या नोटिफिकेशननंतरच. फेसबुक, व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, एक्स (ट्विटर) यांसारख्या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म्सनी मानवी जीवनात अभूतपूर्व बदल घडवून आणला आहे. पण हा बदल वरदान आहे की शाप? हा प्रश्न आज प्रत्येक सुज्ञ व्यक्तीला पडलेला आहे.

सोशल मीडिया आधुनिक युगाचे वरदान ठरत आहे. त्यामुळे जग एका "ग्लोबल गावात" रूपांतरित झाले आहे.भौगोलिक अंतर, वेळेची मर्यादा, भाषेची अडचण यावर मात करून माणसे एकमेकांच्या जवळ आली आहेत. एका क्लिकवर माहिती मिळते, विचार मांडता येतात, आपली कला, लेखन, कविता, व्यवसाय, समाजकार्य जगासमोर सादर करता येते.

शिक्षण क्षेत्रातही सोशल मीडियाने क्रांती घडवली आहे. ऑनलाइन वर्ग, शैक्षणिक व्हिडिओ, स्पर्धा परीक्षा मार्गदर्शन, संशोधन साहित्य सहज उपलब्ध झाले आहे. अनेक तरुणांनी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून आपली ओळख निर्माण करून रोजगाराच्या संधी मिळवल्या आहेत. समाजप्रबोधन, जनजागृती, आपत्ती व्यवस्थापन, सामाजिक चळवळी यामध्ये सोशल मीडियाची भूमिका अत्यंत मोलाची ठरली आहे.

सोशल मीडिया हळूहळू वाढणारा शाप कसा तर- या चमकदार पडद्यामागे एक काळी बाजूही दडलेली आहे. आभासी जगात रमलेला माणूस हळूहळू वास्तवापासून दूर जात आहे. प्रत्यक्ष संवादाऐवजी 'लाईक्स', 'शेअर्स' आणि 'कमेन्ट्स'वर नातेसंबंध मोजले जात आहेत. मानसिक ताण, नैराश्य, एकटेपणा, असुरक्षिततेची भावना यामध्ये वाढ होत आहे.

खोटी माहिती, अफवा, द्वेषमूलक मजकूर, सायबर गुन्हे, ट्रोलिंग यामुळे समाजात तेढ निर्माण होत आहे. तरुण पिढी वेळेचे भान विसरून सोशल मीडियाच्या आहारी जात आहे. अभ्यास, आरोग्य, कौटुंबिक नाती यावर त्याचा विपरीत परिणाम होत आहे. 'रील्स' आणि 'शॉर्ट व्हिडिओ'च्या जगात संयम, सखोल विचार आणि वाचनसंस्कृती लोप पावत चालली आहे.

सोशल मिडिया शाप की वरदान हा निर्णय आपल्या हातात आहे.

खरे तर तो स्वतःहून ना शाप आहे, ना वरदान. तो फक्त एक साधन आहे. जसा चाकू स्वयंपाकासाठीही वापरता येतो आणि जखम करण्यासाठीही, तसेच सोशल मीडियाचे आहे. त्याचा वापर कसा, किती आणि कशासाठी केला जातो, यावर सगळे अवलंबून आहे.

समजूतदार वापर, वेळेचे नियोजन, योग्य माहितीची निवड, वास्तव जीवनाशी संतुलन राखणे हे केले तर सोशल मीडिया नक्कीच वरदान ठरू शकतो. अन्यथा तो माणसाच्या विचारस्वातंत्र्यावर, नातेसंबंधांवर आणि मानसिक आरोग्यावर घाला घालणारा शाप ठरतो.

सोशल मीडियाला दोष देण्यापेक्षा आपण स्वतःकडे पाहायला हवे. तंत्रज्ञान आपल्यासाठी आहे; आपण तंत्रज्ञानासाठी नाही. विवेकबुद्धी, मूल्ये आणि जबाबदारीने वापर केल्यास सोशल मीडिया समाज उन्नत करणारे प्रभावी माध्यम ठरू शकते.

शेवटी प्रश्न सोशल मीडियाचा नाही, तर आपल्या वापराच्या संस्कारांचा आहे.

सौ. प्रज्ञा घोडके,
चिंचवड, पुणे.

मनोरंजन...

एखाद्याच्या मनोरंजनाचा विषय
असू शकतो...तेवढाच भयंकर दुसऱ्यासाठी
आपण मात्र चघळत राहतो
रंजनासाठी...

तो मुद्दामून पेटवून देतो असेही नसते
ह्याचे धुमसत राहणेही खोटे नसते
हा प्राक्तनाची प्रजाती
तो हवेचा सांगाती

असं घडतं कळतनकळत
गुरे आणली जातात वळवत
चालत येतं अचानक अंगावर जनावर
शह काटशहाचाही निष्णात वापर
दुधारी असतो सोशल मिडीयातील वावर

तंत्र काय, वेगाचा बाण
त्याला कुठे असते भान ?
आपणच आपला जपायचा असतो मानपान....!

रवींद्र अंबादास दळवी,
नाशिक

प्रभावी सोशल मिडिया

एकविसाव्या शतकातील मानवी जीवनाला आकार देणारा सर्वाधिक प्रभावी घटक म्हणून सोशल मीडिया पुढे आला आहे. संवाद, माहिती, विचार आणि भावना यांच्या देवाणघेवाणीला गती देणारे हे माध्यम आज प्रत्येकाच्या दैनंदिन आयुष्याचा अविभाज्य भाग बनले आहे. मात्र या झपाट्याने विस्तारलेल्या आभासी विश्वाने मानवी जीवन अधिक समृद्ध केले आहे की हळूहळू त्याची स्वाभाविकता, शांतता, संवेदनशीलता आणि वैचारिक खोली हिरावून घेत आहे—हा प्रश्न आजच्या काळातील सर्वांत जिव्हाळ्याचा, गुंतागुंतीचा आणि विचारप्रवर्तक प्रश्न ठरतो.

सोशल मीडियाचे सर्वात मोठे योगदान म्हणजे जग जवळ आणण्याची त्याची अद्भुत क्षमता. भौगोलिक अंतर, सामाजिक अडथळे आणि वेळेची मर्यादा यांवर मात करत या माध्यमाने संवाद अधिक सुलभ, वेगवान आणि व्यापक केला आहे. दूरदेशी राहणाऱ्या व्यक्तींशी नातेसंबंध टिकवणे, क्षणार्धात माहिती मिळवणे, विविध विचारप्रवाहांशी जोडले जाणे हे सर्व सोशल मीडियामुळे सहज शक्य झाले आहे. शिक्षण, संशोधन, कला, साहित्य, उद्योग, स्वयंरोजगार आणि समाजसेवा यांसारख्या क्षेत्रांत या माध्यमाने नव्या संधींची दारे उघडली असून ज्ञानलोकशाहीला चालना दिली आहे. ग्रामीण व वंचित घटकांनाही आपले अनुभव, प्रश्न आणि कौशल्ये जगासमोर मांडण्याची संधी या माध्यमामुळे मिळाली आहे, जरी डिजिटल दरीचे वास्तव अजूनही जाणवत असले तरी.

अनेक सुप्त गुणांना अभिव्यक्तीचे व्यासपीठ सोशल मीडियामुळे मिळाले. नवोदित लेखक, कवी, कलाकार, उद्योजक यांना आपली ओळख निर्माण करण्यासाठी मोठ्या मंचाची वाट पाहावी लागत नाही. योग्य आशय, सातत्य आणि प्रामाणिक प्रयत्न असतील तर सामान्य व्यक्तीलाही समाजमान्यता मिळू शकते. आत्मविश्वास वाढवणे, विचार मांडण्याचे धैर्य देणे, सर्जनशीलतेला दिशा देणे आणि व्यक्तिमत्त्वाच्या विविध पैलूंना उजाळा देणे—या दृष्टीने सोशल मीडिया निश्चितच वरदान ठरतो. मात्र याच वेळी नक्कल, दिखाऊपणा आणि लोकप्रियतेच्या आहारी जाण्यामुळे मौलिकतेवर गदा येण्याचा धोका देखील निर्माण होतो.

समाजप्रबोधनाच्या क्षेत्रात सोशल मीडियाने क्रांतिकारी भूमिका बजावली आहे. अन्याय, भ्रष्टाचार, सामाजिक विषमता, पर्यावरण रक्षण, महिला

सक्षमीकरण, शिक्षण व आरोग्यविषयक प्रश्न यांवर जनजागृती निर्माण करण्याचे प्रभावी साधन म्हणून त्याचा उपयोग होत आहे. सामान्य माणसाचा आवाज समाजापर्यंत पोहोचवण्याची ताकद या माध्यमात असून लोकशाही मूल्यांची जाणीव करून देण्याचे कार्य सोशल मीडिया प्रभावीपणे करत आहे. मात्र त्याच वेळी राजकीय ध्रुवीकरण, मतभेदांचे तीव्रीकरण आणि संवादाऐवजी संघर्ष वाढवण्याची प्रवृत्तीही दिसून येते.

या सर्व सकारात्मकतेबरोबरच सोशल मीडियाचे अनेक गंभीर आणि चिंताजनक दुष्परिणाम प्रकर्षाने जाणवतात. अतिरेकी वापरामुळे प्रत्यक्ष संवाद कमी होत चालला आहे. घरात एकत्र असूनही प्रत्येक जण स्वतःच्या स्क्रीनमध्ये गुंतलेला दिसतो. यामुळे नातेसंबंधांतील जिव्हाळा कमी होऊन एकाकीपणाची भावना वाढत आहे. सततच्या तुलना, 'लाईक्स' आणि 'फॉलोअर्स' यांच्या आकड्यांतून स्वतःचे मूल्य ठरवण्याची प्रवृत्ती मानसिक अस्थैर्य, असुरक्षितता आणि न्यूनगंडाला कारणीभूत ठरत आहे. आभासी ओळख आणि प्रत्यक्ष व्यक्तिमत्त्व यातील दरी वाढत असून खऱ्या भावना दडपल्या जाण्याचा धोका निर्माण होत आहे.

खोटी माहिती, अफवा, द्वेषमूलक मजकूर आणि आभासी दिखावा यांचा मारा समाजाच्या विचारशक्तीवर गंभीर परिणाम करत आहे. फेक न्यूजमुळे सामाजिक तेढ, भीती आणि संभ्रम निर्माण होतो, तर लोकशाही प्रक्रियांवरही त्याचा विपरीत प्रभाव पडतो. सोशल मीडियावर तयार होणाऱ्या 'इको चेंबर'मुळे एकाच विचारसरणीत अडकून राहण्याची सवय लागते आणि विरोधी मतांबद्दल असहिष्णुता वाढते. समूह मानसिकतेच्या प्रभावाखाली स्वतःचे स्वतंत्र मत हरवण्याचा धोका निर्माण होतो.

सायबर सुरक्षितता आणि गोपनीयतेचा प्रश्न आज अत्यंत गंभीर बनला आहे. वैयक्तिक माहितीचा गैरवापर, डेटा चोरी, ऑनलाईन फसवणूक, बनावट प्रोफाइल्स, सायबर बुलिंग आणि ट्रोलिंग यांसारख्या प्रकारांमुळे अनेकांना मानसिक, आर्थिक आणि सामाजिक त्रास सहन करावा लागतो. विशेषतः ज्येष्ठ नागरिक भावनिक अवलंबित्वामुळे आणि तांत्रिक अज्ञानामुळे फसवणुकीचे बळी ठरतात. सोशल मीडियाशी संबंधित कायदे, जबाबदाऱ्या, डिजिटल नागरिकत्व आणि ऑनलाईन नैतिकतेचे भान नसणे हीदेखील चिंतेची बाब आहे.

लहान मुले आणि किशोरवयीनांवर सोशल मीडियाचा परिणाम अधिक तीव्र स्वरूपाचा आहे. स्क्रीन ॲडिक्शनमुळे त्यांचा अभ्यास, एकाग्रता, चिकित्सक विचारशक्ती, शारीरिक आरोग्य आणि भावनिक समतोल ढासळत आहे. डोळ्यांचे विकार, मान-पाठदुखी, झोपेचा अभाव आणि जैविक घड्याळ बिघडणे हे शारीरिक दुष्परिणाम वाढत आहेत. 'तात्काळ समाधान' मिळवण्याच्या सवयीमुळे संयम कमी होऊन खोल विचार प्रक्रियेचा ऱ्हास होत आहे. अशा वेळी पालकांची सजग भूमिका, योग्य मार्गदर्शन आणि डिजिटल शिस्त अत्यंत आवश्यक ठरते.

भाषा, संस्कृती आणि मूल्यांवरही सोशल मीडियाचा प्रभाव स्पष्टपणे दिसून येतो. भाषिक अभिव्यक्ती संक्षिप्त व अपूर्ण होत चालली असून सखोल वाचन-लेखनाची सवय कमी होत आहे. उपभोगवादी मानसिकतेचा प्रसार, लक्ष्यित जाहिराती आणि व्यावसायिक शोषण यामुळे मूल्यांची घसरण होत असल्याची जाणीव होते.

म्हणूनच सोशल मीडिया हा शाप की वरदान, याचे उत्तर माध्यमाच्या अस्तित्वात नसून त्याच्या वापरात दडलेले आहे. जसा चाकू योग्य वापरात उपयुक्त ठरतो आणि चुकीच्या वापरात घातक बनतो, तसाच सोशल मीडियाचाही परिणाम आपल्या विवेकावर अवलंबून आहे. स्वयंनियंत्रण, डिजिटल शिस्त, वेळेची मर्यादा ठरवणे, गरज असल्यास 'डिजिटल डिटॉक्स'चा अवलंब करणे आणि ऑनलाईन वर्तनाबाबत नैतिक भान ठेवणे या सवयी आत्मसात केल्यास हे माध्यम निश्चितच जीवनसमृद्धीचे साधन ठरू शकते.

भविष्यात कृत्रिम बुद्धिमत्ता, अल्गोरिदम आणि तंत्रज्ञानाच्या वाढत्या प्रभावामुळे सोशल मीडिया मानवी विचार, आवडी-निवडी आणि निर्णयांवर अधिक सूक्ष्म नियंत्रण ठेवू शकतो. अशा वेळी सजगता, चिकित्सक दृष्टी, विवेक आणि आत्मपरीक्षण यांची गरज अधिक वाढते.

व्यक्तिमत्त्व विकासाच्या दृष्टीने सोशल मीडियाचा वापर ज्ञानवृद्धी, आत्मपरीक्षण, सर्जनशील अभिव्यक्ती आणि सकारात्मक सामाजिक सहभागासाठी झाला पाहिजे. आभासी जगात रमून वास्तव जीवन हरवू न देता, दोहोंमधील समतोल साधणे ही आजची अत्यंत महत्त्वाची गरज आहे.

अखेरीस असे म्हणावेसे वाटते की सोशल मीडिया स्वतः चांगला किंवा वाईट नाही; तो आपल्या विचारांचा, मूल्यांचा आणि निवडींचा आरसा आहे. आपण त्याचा उपयोग कसा करतो, यावरच तो शाप ठरतो की वरदान. सजग, संवेदनशील, नैतिक आणि विवेकी वापरातूनच सोशल मीडिया मानवी जीवन अधिक अर्थपूर्ण, सशक्त आणि समृद्ध करू शकतो.

गुरुदत्त दिनकर वाकदेकर,
मुंबई

मिडिया - चिंतनीय बाब

आज जग सुधारले. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा शोध लागला आणि जग जणूकाही आपल्या मुठीतच आले. पूर्वीच्या काळी कबूतर किंवा हरारके संदेश देण्यासाठी पाठवले जात. पण इंग्रजांनी टपाल खाते सुरु केले नि पोस्ट व्यवस्थेमधून पत्र, संदेश किंवा मनीऑर्डर जाऊ लागली. त्यासाठी आठ दिवसाचा कालावधी लागे परंतू कम्प्युटर नि मोबाईलचा शोध लागला आणि सातासमुद्रापार असलेले जग हाकेच्या अंतरावर आले.

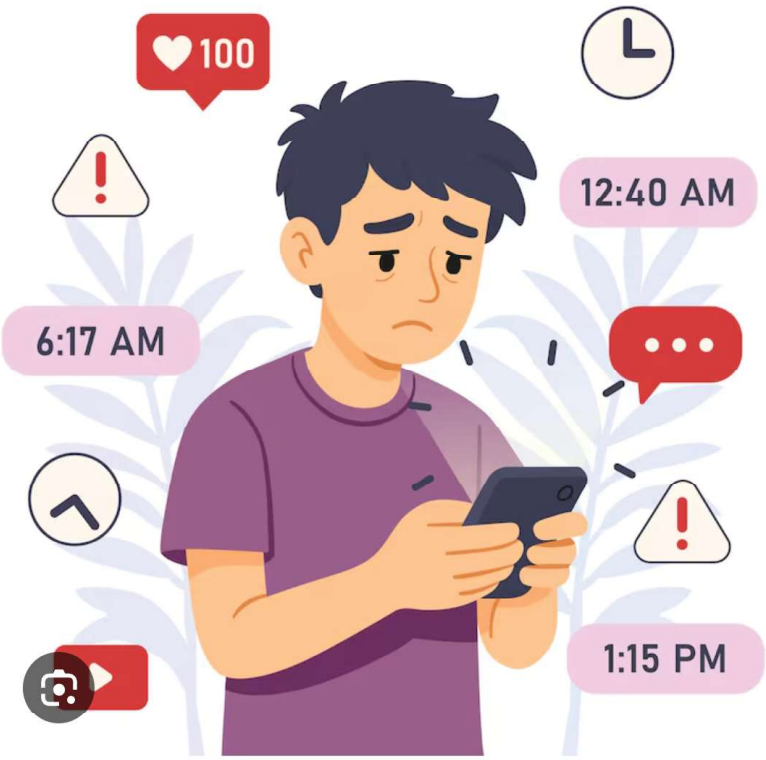
घरात बसून वेबकॅमद्वारा कोणत्याही देशातील व्यक्तीशी समोर बसून बोलणे होवू लागले. पैसे पाठवणे, तिकीट आरक्षण ,लाईट, फोन बील भरणे, मनीऑर्डर करणे या गोष्टींना रांग न लावता चुटकीसरशी कामे होऊ लागली. लोकांचा वेळ वाचू लागला. आधुनिक तंत्रज्ञान खरे तर माहितीचा महासागर आहे. जगाच्या कोणत्याही कानाकोपऱ्यातील घडामोडींचा परामर्श आपण आधुनिक तंत्रज्ञानामुळेच सहजासहजी घेऊ शकतो. आपले मत मांडण्यासाठीचे व्यासपीठ आणि सामाजिक प्रश्नावर आवाज उठवण्यासाठी जनजागृती करण्यासाठीचे रणमैदान उठवणे देखील आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे शक्य झाले आहे.

स्त्री-पुरुषातील भेदभाव तसेच उच्च नीच सारख्या समाजातील रीतीभाती या आधुनिक तंत्रज्ञानामुळे आपसूकच गळून पडल्या आहेत. जगातील कोणतीही भाषा,ज्ञान आपण या तंत्रज्ञानामुळे आत्मसात करु शकतो. कोणतेही कौशल्य मिळवू शकतो. नवीन उद्योगधंदा करण्यासाठी लागणारे परिपत्रक आधुनिक तंत्रज्ञानामुळेच आपल्याला प्राप्त होऊ शकते. आपले कला कौशल्य जगासमोर मांडण्यासाठी देखील हेच एक माध्यम आहे.

कार्यालयातील कामांनाही वेग आला आणि आठ दिवसाचे काम काही तासांत होऊ लागले. जगभरातील बातम्या, ज्ञान त्वरित माहिती होते. शिक्षण, व्यवसाय आणि जागतिक घडामोडींची माहिती मिळते. मोबाईल, लॅपटॉप वरून घरबसल्या मनोरंजनात्मक चित्रपट, नाटक, गेम्स, संगीत ऐकायला, पहायला मिळतात. निरनिराळ्या व्यवसायांची जाहिरात, नोकरीच्या संधी प्राप्त होतात. तसेच व्यावसायिक नेटवर्किंगसाठीदेखील आधुनिक तंत्रज्ञानाचा वापर फायदेशीर होतो.

सामाजिक जनजागृती करण्यासाठी देखील आधुनिक तंत्रज्ञान उपयोगी पडते. कार्यालयातील व्यक्ती या आधुनिक तंत्रज्ञानावर अवलंबून राहू लागल्या आणि पाहता पाहता आपण त्याच्या कधी अधीन झालो हे आपल्या लक्षातही आले नाही.

पूर्वी पत्र लिहायला बसले की घरातील सानथोर सगळे मिळून पत्र लिहिणाऱ्याजवळ बसत नि आपले संदेश पत्र लिहिणाऱ्याला सांगत असत. त्यातून समोरच्या विषयीचा जिव्हाळा व्यक्त होई. आता फोनवर बोलू शकत असल्याने पत्र लिहिणे तर दूरच पण भेटण्याची ओढच कमी झाली आहे. सर्व गोष्टी हाकेच्या अंतरावर आल्याने भेटायला जाऊ शकतो.



पूर्वी गावाहून मुंबईला एखादी व्यक्ती येत असेल तर तिला घरातील पाच सहा सदस्य गाडीत बसवून द्यायला येत असत व गाडी चालू होईपर्यंत सुचना देत असत. "पोहोचल्यावर पत्र टाक बाबा" अशा प्रेमळ आणि काळजीयुक्त सूचनादेखील मिळत असे. सोशल मीडिया मित्र परिवाराशी जोडण्याचे, माहिती मिळवण्याचे, मनोरंजन करण्याचे उत्तम साधन आहे पण आज आधुनिक तंत्रज्ञानाचा इतका वापर वाढला आहे की एका घरात राहून देखील माणसांच्यात दुरावा निर्माण झालेला आहे. पूर्वीसारखा जिव्हाळा राहिला नाही नि माणसंही एकमेकांपासून दुरावलीत.

पूर्वी शहर आणि गाव यात खूप तफावत असायची. आता दोन्ही सारखेच वाटतात त्यामुळे पूर्वी खरेदीला, बाजारला लोकं शहरात किंवा तालुक्याच्या गावी जायची, तसे राहिले नाही. सर्वजण एकत्र खरेदी करण्याचे प्रमाण घटले आहे. 'तू तुझे नि मी माझे' अशी आपपरवृत्ती वाढली आहे. गावांचे शहरीकरण झाल्याने पूर्वीचा मामाचा गाव आता इतिहासजमा झाला आहे. बैलगाडीने प्रवास करणे नि नारळाची वाडी यांचे अप्रूप वाटत नाही.

पूर्वी एकमेकाच्या नादाने विहिरीत, नदीत पोहायला जाण्यात जी मजा होती किंवा गावाला जाण्याची जी ओढ होती ती राहिली नाही. संध्याकाळी सर्व नातवंडे आजीभोवती कोंडाळे करून गोष्ट सांगायला सांगायची. आता आजीसह नातवंडे ही टूकार मालिका पहात बसतात किंवा हातात मोबाईल घेवून गेम खेळत बसतात. मोबाईलचे व्यसन इतके वाढले आहे की लहान वयातच मुलांना प्रौढत्व प्राप्त झाले आहे. मैदाने ओसाड पडली आहेत. एकेकाळी गजबजाट असणारी मैदाने आज कोपरे धरून बसणाऱ्या कॉलेज किंवा वृद्ध लोकांनी व्यापलेली दिसतात तेही मोबाइलमध्ये डोके खुपसून बसलेली असतात.

आज एकमेकांना मदत करण्याची वृत्तीही राहिली नाही. एखादा वाईट प्रसंग, अपघात किंवा खुन झाला असेल तर त्या लोकांना मदत करायची सोडून व्हिडिओमधून चित्रीकरण करण्यात धन्यता मानतात.

सोशल मीडियाचा वापर अमर्याद झाल्याने लहान वयातच मुलांचे वजन वाढणे, डोकेदुखी नि चष्मा लागणे अशा संकटांना सामोरे जावे लागते. मुलांची मैदानावर खेळण्याची वृत्ती कमी झाल्याने निरनिराळ्या आजारांना बळी पडत आहेत. मोबाईल हवा म्हणून लहान मुले आपल्या आई-वडिलांजवळ हट्ट करताना दिसतात आणि तो दिला नाही की आत्महत्या करण्याची धमकी देतात किंवा आत्महत्या करतातदेखील किंवा मारामारी देखील करतात. असे प्रकार जागोजागी पाहायला मिळतात.

मोबाईल हातात असणे स्टेटस सिम्बॉल झाले आहे. सोशल मीडियाचा गैरवापर असाच वाढत गेला तर जीवनातील खऱ्या आनंदाला माणूस मूकणार आहे आणि रसातळाला जाणार आहे. मोबाईल, लॅपटॉप, फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर, व्हॉटस् ॲप यासारख्या माध्यमावरून फसवणुकीचे किंवा स्कॅमचे प्रकार इतके वाढले आहेत की मोबाईलचे तंत्रज्ञान माहित असणारे चोर सहजासहजी दुसऱ्याला लुटू शकतात आणि पैशाची अफरातफर करून समोरच्याला कंगाल बनवू शकतात. मुलींचे अश्लिल व्हिडिओ आणि फोटो काढून त्यांना ब्लॅकमेलदेखील केले जाते. अनेक हत्याकांड अशा या अश्लिल व्हिडिओमुळे झालेले आहेत. हॅकर्स किंवा सायबर गुन्हेगार अशा माहितीचा गैरवापर करू शकतात.

अमर्याद स्क्रोलिंग मुळे वेळ वाया गेलेला देखील लक्षात येत नाही आणि इतर कामे दुर्लक्षित होतात. घरात बसून अधूनिक तंत्रज्ञानामुळे एकमेकांकडे जाणे टाळले जाते. त्यामुळे भेटीगाठी देखील होत नाहीत. एकमेकांकडे जाऊन आपले प्रेम, जिव्हाळा दाखवण्याऐवजी मोबाईल वरून बोलल्यामुळे नात्यातील ओलावा देखील कमी झालेला दिसून येतो.

ऑनलाइन धमक्या, अपमान आणि ट्रोलिंगमुळे मानसिक तणाव वाढतो आणि त्याचा दैनंदिन जीवनावर विपरीत परिणाम होतो. समाजात चुकीच्या अफवा किंवा बातम्या पसरवल्यामुळे सामाजिक स्वास्थ्य नष्ट होते आणि गैरसमज निर्माण होतात. इतरांच्या जीवनाची तुलना करत राहिल्यामुळे आपले जीवन निष्फळ वाटून निराशा, चिंता आणि एकाकीपणा वाढू शकतो. वैयक्तिक माहितीची चोरी किंवा गैरवापर देखील होण्याचे प्रकार वाढले आहेत.

आपण आयुष्यभर कमावलेली पुंजी क्षणभरात सायबर गुन्ह्यामुळे चोरीला जाण्याची शक्यता वाढली आहे. आधुनिक तंत्रज्ञानाचा अतिवापर हे एक व्यसन आहे. त्यात जखडलेल्या व्यक्तीचे जीवन बरबाद व्हायला जास्त वेळ लागत नाही. सोशल मीडिया हे दुधारी शस्त्र आहे. त्याचा वापर किती आणि कसा करायचा हे प्रत्येकाच्या व्यक्तिगत विचारसरणीवर अवलंबून असते. पूर्वीच्या काळी आपल्या मनातील अढी किंवा दुःख एकमेकांशी गप्पा मारून मन मोकळे केले जायचे.

परंतू हल्ली एकमेकांशी मोकळ्या गप्पा मारणे किंवा एकमेकाकडे आपले मन व्यक्त करणे जवळजवळ बंद झाले आहे. मोबाईलच्या संगतीत वेळ घालवल्यामुळे माणसांची नीती देखील बदलली गेली आहे. ज्यामुळे वैचारिक देवाण-घेवाण होत नाही, सामाजिक वर्तुळ निर्माण होत नाही. तेव्हा आधुनिक तंत्रज्ञानाचा लाभ घ्यावा पण त्याचा वापर मर्यादित ठेवावा. प्रत्येक गोष्टीतले संतुलन आणि जबाबदारी याचा विचार करून सोशल मीडियाचा वापर योग्य तितका केला तर आपले आयुष्य स्वर्ग होईल.

परंतु अतिवापरामुळे त्याचे नरक झालेले कळणारदेखील नाही. आधुनिक तंत्रज्ञानाच्या आहारी न जाता आपल्या गरजेपुरता किंवा उपयुक्ततेपोटी त्याचा वापर केला तर आपण ते आपले मित्र बनू शकते. पण मोबाईल लॅपटॉप वापरावर वेळेचे बंधन न घालता वेळीच आवर घातला नाही तर हेच आधुनिक तंत्रज्ञान मानवाच्या मानगुटीवर बसून त्याचे शत्रू व्हायला कमी नाही. भारताची आदर्श संस्कृती आणि एकजुटीने राहण्याची वृत्ती नामशेष होवून तिची इंग्लंड, अमेरिका झालेले चित्र झालेले दिसेल. तेव्हा या सोशल मीडियाला आपला मित्र बनवायचे की शत्रू हे ते तंत्रज्ञान वापरणाऱ्या व्यक्तीवर अवलंबून आहे.

सौ. भारती दिलीप सावंत
खारघर, नवी मुंबई

मिडिया शाप?

रात्री उशीखाली ठेवलेला मोबाइल
कधीकधी स्वप्नांपेक्षा आधी जागा होतो.
डोळे मिटलेले असतानाही
मन मात्र स्क्रोल करत राहते—
कुणाचं यश, कुणाचं हसू, कुणाचं आयुष्य...
आणि नकळत मन विचारत राहतं—
“आपलं आयुष्य इतकं अपूर्ण का वाटतं...?”
याच प्रश्नाच्या सावलीत
आजचा तरुण उभा आहे.
हातात अखंड जग जोडणारं साधन आहे,
पण मन मात्र तुटलेलं, अस्वस्थ आणि थकलेलं आहे.
सोशल मीडिया—
हा त्याचा मित्र आहे की शत्रू,
हे ठरवायची वेळ आली आहे.

एक काळ असा होता की , माणूस संध्याकाळी अंगणात बसून आकाश पाहत असे. आज तोच माणूस— विशेषतः तरुण— आकाशाकडे पाहण्याआधी स्क्रीनकडे पाहतो. ताऱ्यांपेक्षा “नोटिफिकेशन” जास्त महत्त्वाचे झाले आहेत. हातात धरलेला मोबाइल केवळ यंत्र राहिलेला नाही; तो तरुण मनाचा मित्रही झाला आहे, मार्गदर्शकही झाला आहे आणि नकळत अधिपतीही.

आजचा तरुण सोशल मीडियाशिवाय स्वतःची कल्पनाच करू शकत नाही. ओळख, संवाद, अभिव्यक्ती, स्वप्ने, संघर्ष— सगळ्यांचे धागे सोशल मीडियाशी जोडले गेले आहेत. म्हणूनच सोशल मीडिया हा केवळ तंत्रज्ञानाचा विषय राहत नाही; तो समाजशास्त्राचा, मानसशास्त्राचा आणि व्यक्तिमत्त्व विकासाचा केंद्रबिंदू ठरतो. आणि इथेच प्रश्न उभा राहतो—

सोशल मीडिया शाप आहे की वरदान...?

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून पाहिले तर सोशल मीडियाने समाजरचनेत आमूलाग्र बदल घडवले आहेत. कुटुंब, शेजार, गाव, संस्था— या पारंपरिक सामाजिक चौकटी ढासळून “डिजिटल समुदाय” उदयास आला आहे. आज तरुण कोणत्या गावचा आहे, यापेक्षा तो कोणत्या ग्रुपमध्ये आहे, कोणत्या प्लॅटफॉर्मवर सक्रिय आहे, हे अधिक महत्त्वाचे ठरते.

ग्रामीण भागातील तरुण असो वा महानगरातील— सोशल मीडियाने त्यांना एकाच प्रवाहात आणले आहे. माहिती, फॅशन, भाषा, विचारसरणी— सगळे जवळजवळ सारखे होत चालले आहेत. ही एक प्रकारची सांस्कृतिक एकरूपता आहे. यातून संधी निर्माण होतात, पण स्थानिक ओळखी, बोलीभाषा, परंपरा हरवण्याचाही धोका निर्माण होतो.

सोशल मीडियाची वरदानात्मक बाजू सर्वात ठळकपणे तरुणांच्या आयुष्यात दिसते. आजचा विद्यार्थी वर्गखोलीपुरता मर्यादित राहिलेला नाही. यूट्यूब, पॉडकास्ट, ऑनलाइन कोर्सेस, अभ्यासगट— ज्ञानाच्या सीमा पुसट झाल्या आहेत. आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल, ग्रामीण किंवा वंचित घटकातील तरुणालाही आता शिकण्याची संधी मिळते आहे.

नोकरी, व्यवसाय आणि स्वयंरोजगाराच्या क्षेत्रात सोशल मीडियाने अनेकांचे आयुष्य बदलले आहे. छोटा उद्योजक, कलाकार, लेखक, गायक, प्रशिक्षक— आपली कला आणि कौशल्य थेट समाजासमोर मांडू शकतो. पूर्वी संधी मिळण्यासाठी ओळखी लागत; आज कंटेंटची गुणवत्ता महत्त्वाची ठरते. ही बाब तरुणांच्या स्वावलंबनाला बळ देणारी आहे.

तरुणींसाठी सोशल मीडिया अनेक अर्थांनी मुक्ततेचे व्यासपीठ ठरले आहे. आपले विचार मांडणे, अन्यायाविरोधात आवाज उठवणे, स्वतःची ओळख निर्माण करणे— या सगळ्यात सोशल मीडियाने त्यांना आत्मविश्वास दिला आहे. लैंगिक समानता, मानसिक

आरोग्य, करिअर स्वातंत्र्य याविषयी चर्चा घडू लागल्या आहेत. ही समाजपरिवर्तनाची सकारात्मक दिशा आहे.

पण... तरुण मनावर पडणाऱ्या अदृश्य जखमांच काय....

जिथे प्रकाश आहे, तिथे सावली असतेच. सोशल मीडियाची ही सावली तरुण मनावर खोलवर पडते आहे. सततची तुलना—

"तो पुढे, मी मागे",

"तिचे आयुष्य सुंदर, माझे सामान्य"—

या भावनेने तरुण अस्वस्थ होतो. सोशल मीडियावर दिसणारे यश, आनंद, सौंदर्य हे बहुतांशी कृत्रिम असते; पण ते वास्तव वाटू लागते. आणि वास्तवाशी तुलना करताना तरुण स्वतःलाच कमी लेखू लागतो.

आज अनेक तरुण डिजिटल एकटेपणाने ग्रस्त आहेत. हजारो मित्र ऑनलाइन असतात, पण मन मोकळे करण्यासाठी एकही खरा माणूस जवळ नसतो. संवाद वाढला आहे, पण समजून घेणारा संवाद कमी झाला आहे. लाईक मिळतात, पण आधार मिळत नाही. इथे सोशल मीडिया शाप ठरतो— कारण तो माणसाला माणसापासून दूर नेतो.

मानसिक आरोग्याच्या दृष्टीने हा विषय गंभीर आहे. नैराश्य, चिंता, आत्ममूल्याचा अभाव, झोपेच्या तक्रारी— यामागे सोशल मीडियाचा अतिरेक मोठ्या प्रमाणावर जबाबदार आहे. विशेषतः परीक्षेचा ताण, बेरोजगारी, नोकरीतील स्पर्धा याने आधीच त्रस्त असलेल्या तरुणांवर सोशल मीडियाचा दबाव अधिकच वाढतो.

सोशल मीडिया हा दिशाभूल, द्वेष आणि विवेकाचा ऱ्हास करणारा आभास ठरतोय का ...?

समाजशास्त्रीय दृष्टिकोनातून सोशल मीडियाचा सर्वात धोकादायक पैलू म्हणजे दिशाभूल करणारी माहिती. अफवा, अर्धसत्य, भावनिक पोस्ट्स— यामुळे तरुणांचा विवेक गोंधळात पडतो. विचार करण्याऐवजी प्रतिक्रिया देण्याची सवय लागते. मतभेदाचे रूपांतर द्वेषात होते. सामाजिक सलोखा धोक्यात येतो.

राजकारण, धर्म, जात— या संवेदनशील विषयांवर सोशल मीडिया तरुणांना सहज भडकवतो. स्वतःचा विचार न करता "ट्रेंड"चा भाग बनण्याची मानसिकता वाढते. स्वतंत्र विचारशक्ती कमी होते. ही बाब लोकशाहीसाठीही धोकादायक आहे.

सोशल मीडिया बंद करणे हा उपाय नाही; समजून वापरणे हा खरा उपाय आहे. तरुणांनी स्वतःशी प्रामाणिक संवाद साधला पाहिजे—

मी सोशल मीडिया वापरतो की सोशल मीडिया मला वापरतो...?

डिजिटल साक्षरता ही आजची मूलभूत गरज आहे. वेळेचे भान, कंटेंटची निवड, तथ्य तपासण्याची सवय, भावनिक प्रतिक्रिया थांबवून विचार करण्याची वृत्ती— हे गुण विकसित झाले पाहिजेत. सोशल मीडियाबाहेरही आयुष्य आहे, नाती आहेत, निसर्ग आहे— याची जाणीव ठेवली पाहिजे.

पालक, शिक्षक आणि समाज यांनी तरुणांना उपदेश न करता संवाद साधला पाहिजे. दोष देण्याऐवजी दिशा दिली पाहिजे. सोशल मीडियाचा उपयोग शिक्षण, समाजसेवा, सर्जनशीलता आणि आत्मविकासासाठी कसा करता येईल, याचे उदाहरण घालून दिले पाहिजे.

आरसा आपल्याच हातात आहे ,
शेवटी एवढेच सत्य उरते—
सोशल मीडिया शापही नाही, वरदानही नाही.
तो तरुण मनाचा आरसा आहे.
त्या आरशात दिसणारे प्रतिबिंब
आपल्या विचारांचे, आपल्या मूल्यांचे
आणि आपल्या निवडींचे असते.

जर विवेक जागा असेल, तर सोशल मीडिया तरुणांना उंच नेईल.

आणि जर विवेक हरवला, तर तोच सोशल मीडिया तरुणांना गिळंकृत करेल.

म्हणून प्रश्न "सोशल मीडिया शाप की वरदान,...?" असा नाही,

खरा प्रश्न आहे—
आपण कोणते तरुण घडवतो आहोत...?
आणि आपण स्वतः कोणते तरुण बनत आहोत...?
शेवटी सोशल मीडिया
एक खिडकी आहे—
ज्यातून जग दिसतं,
पण त्यात अडकून राहायचं नसतं.
तरुणांनो,
स्क्रीन बंद केल्यावरही
तुमचं अस्तित्व संपत नाही.
तुमचं मूल्य
कोणाच्या तरी पोस्टपेक्षा मोठं आहे,
कोणाच्या यशापेक्षा खोल आहे.
मोबाइल हातात ठेवा,
पण आयुष्य त्याच्या हातात देऊ नका.
कारण
सोशल मीडिया जर आरसा असेल,
तर त्यात दिसणारं प्रतिबिंब
तुमच्या विवेकावर अवलंबून आहे.
आणि विवेक जिवंत असेल,
तर सोशल मीडिया शाप ठरणार नाही—
तोच तुमच्या व्यक्तिमत्त्वाचा
खरा वरदान बनेल.

डॉ. विनय वसंतराव दांदळे.
अकोला.

व्यसन, विघात आणि वास्तव

आज सोशल मीडिया हे केवळ करमणुकीचं साधन न राहता एक भयंकर व्यसन बनत चाललं आहे. हे व्यसन वय, जात, वर्ग काहीही पाहत नाही. एक महिन्याचं बाळ असो वा वयोवृद्ध व्यक्ती—सगळ्यांच्या आयुष्यात मोबाईल आणि सोशल मीडियाने आपलं स्थान निर्माण केलं आहे. घरात माणसं असूनही संवाद नाही, भावना नाहीत; प्रत्येक जण आपापल्या स्क्रीनमध्ये हरवलेला दिसतो.

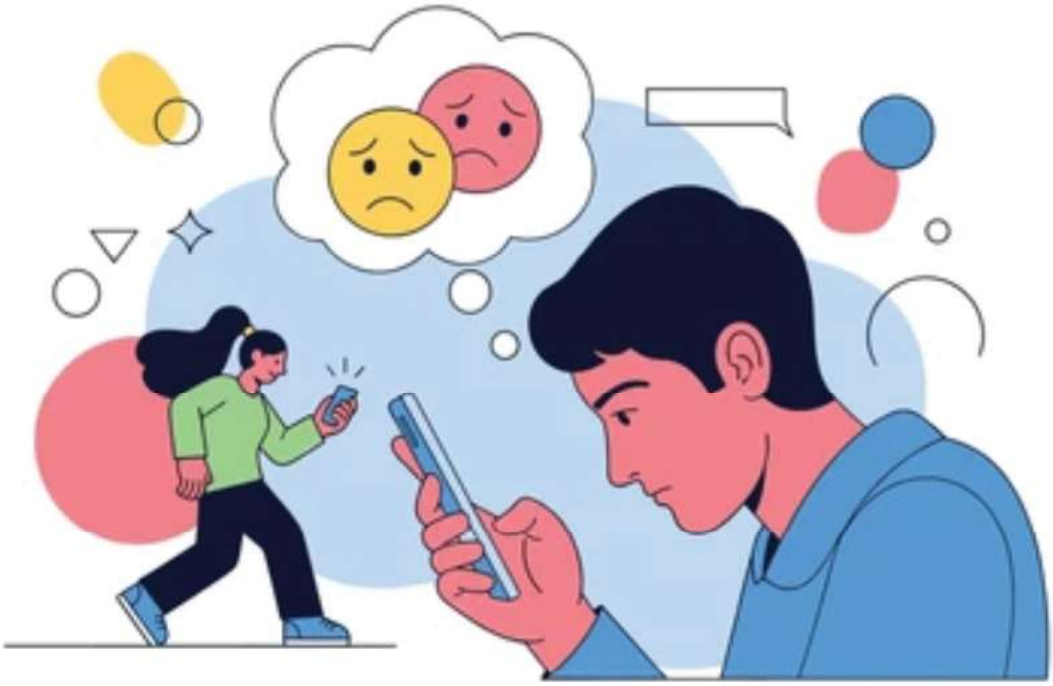
सोशल मीडियाच्या आहारी जाऊन अनेकांनी आपले मौल्यवान प्राण गमावले आहेत, ही अतिशय दुर्दैवी बाब आहे. ऑनलाईन गेम्समुळे मुलांमध्ये आत्महत्यांचे प्रमाण वाढत आहे. काही गेम्स इतके मानसिक दबाव निर्माण करतात की लहान मुलांचं बालपणच हिरावून घेतलं जातं. सतत मोबाईल वापरामुळे लहान मुलांमध्ये दृष्टीदोष, डोळ्यांचे आजार, मेंदूवरील दुष्परिणाम, ब्रेन फॅटीग, अटॅकसारख्या गंभीर समस्या वाढताना दिसत आहेत.

फोटोग्राफी आणि सोशल मीडियाच्या नावाखाली ब्लॅकमेलिंगचे प्रकार सर्रास घडत आहेत. फोटो, व्हिडीओ यांच्या गैरवापरामुळे अनेक कुटुंबं उद्ध्वस्त झाली आहेत. कॉलेजमध्ये शिकणाऱ्या मुला-मुलींवरही याचे गंभीर परिणाम दिसून येतात. त्यांना घरात पटत नाही, कुटुंबाशी संवाद तुटतो, पाहुण्यांशी बोलायची इच्छाही राहत नाही. त्यांच्या आयुष्याचं केंद्रबिंदू म्हणजे मोबाईल आणि सोशल मीडिया एवढंच उरलेलं आहे.

पूर्वी एकत्र कुटुंबपद्धतीमध्ये जे आपुलकीचं वातावरण होतं, एकमेकांशी गप्पा, हसणं, भांडणं आणि त्यातून निर्माण होणारा गोडवा—तो आज हरवत चालला आहे. आज एकाच घरात राहूनही माणसं मानसिकदृष्ट्या एकमेकांपासून दूर जात आहेत. विचारांची देवाणघेवाण होत नाही, अनुभवांची वाटणी होत नाही.

आज अनेकांसाठी सोशल मीडिया हा जणू जीव की प्राण बनला आहे. मोबाईल हातात नसेल, नेटवर्क नसेल, तर माणूस अस्वस्थ होतो. एक वेळ श्वास घेणं थांबेल पण मोबाईल वापरणं थांबवणार नाही, अशी स्थिती निर्माण झाली आहे. मोबाईल हरवला तर आयुष्यच हरवल्यासारखं वाटतं—ही मानसिक गुलामगिरी अत्यंत धोकादायक आहे.

म्हणूनच आता वेळ आली आहे आत्मपरीक्षणाची. सोशल मीडियाचा वापर आवश्यक आहे, पण त्याचा अतिरेक आपल्याला आणि आपल्या पुढच्या पिढीला विनाशाकडे घेऊन जात आहे. मोबाईलपेक्षा माणसं



महत्त्वाची आहेत, स्क्रीनपेक्षा नाती महत्त्वाची आहेत, हे पुन्हा एकदा लक्षात घेणं हीच काळाची गरज आहे.

आजच्या आधुनिक युगात सोशल मीडियाने आपल्या जीवनात अढळ स्थान निर्माण केले आहे. मोबाईल हातात घेताच जगभरातील घडामोडी, माहिती, ज्ञान आणि मनोरंजन काही क्षणांत आपल्या समोर उभं राहतं. त्यामुळे अनेकांच्या दृष्टीने सोशल मीडिया हे वरदान ठरत असलं, तरी त्याच्या दुसऱ्या बाजूकडे पाहिलं असता ते अनेक वेळा शापासारखं भासते. खरं तर सोशल मीडिया म्हणजे एकाच नाण्याच्या दोन बाजू आहेत.

एका बाजूने पाहिलं तर सोशल मीडियामुळे कोणत्याही प्रश्नाचं उत्तर लगेच मिळतं. शिक्षण, व्यवसाय, बँकिंग, आरोग्य, करिअर मार्गदर्शन अशा अनेक क्षेत्रांमध्ये सोशल मीडियाने माणसाला मोठी मदत केली आहे. दूर असलेली माणसं जवळ आली, संवाद सुलभ झाला आणि माहितीचा प्रसार झपाट्याने होऊ लागला. आपत्तीच्या काळात मदत पोहोचवणे, हरवलेल्या व्यक्ती शोधणे किंवा सामाजिक जनजागृती करणे यासाठी सोशल मीडिया उपयुक्त ठरतो.

परंतु याच सोशल मीडियाचा अतिरेक आज समाजासाठी घातक ठरताना दिसतो. वाढती गुन्हेगारी, फसवणूक, सायबर क्राईम, ऑनलाईन बँकिंग फ्रॉड यामागे सोशल मीडियाचा मोठा वाटा आहे. चुकीची माहिती, अफवा आणि वाईट प्रवृत्ती वेगाने पसरत असून त्याचा परिणाम तरुण पिढीवर विशेषतः होत आहे.

पूर्वी कुटुंबात एखादा वाद झाला, तर सून माहेरी पत्र पाठवायची. ते पत्र माहेरी पोहोचेपर्यंत आणि माहेरचे माणसं येईपर्यंत घरातला वाद अनेकदा मिटलेलाही असायचा. आज मात्र एका क्षणात मेसेज, फोटो किंवा व्हिडिओ सोशल मीडियावर जातो आणि छोटा वाद मोठ्या संघर्षाचं रूप घेतो.

प्री-वेडिंग फोटोशूटसारख्या गोष्टींमुळे अनेकदा लग्न मोडल्याची उदाहरणं समोर येत आहेत. दिखावा, तुलना आणि प्रसिद्धीची हाव यामुळे नात्यांमधील पवित्रता कमी होत चालली आहे. दुर्दैवाची बाब म्हणजे एकाच घरात राहणारी कुटुंबातील माणसं प्रत्यक्ष बोलण्याऐवजी व्हॉट्सॲप ग्रुपवर संवाद साधतात. घरात असूनही संवादासाठी मोबाईलचा आधार घ्यावा लागतो, ही बाब निश्चितच विचार करायला लावणारी आहे.

म्हणूनच माझ्या दृष्टीने सोशल मीडिया हा उपयोगावर अवलंबून असलेला घटक असला, तरी त्याचा अति वापर समाजासाठी शाप ठरत आहे. योग्य मर्यादा, जबाबदारी आणि विवेक वापरला नाही, तर हे वरदान कधी शापात बदलेल हे कळणारही नाही. म्हणूनच सोशल मीडियाचा वापर करताना जागरूकता, संयम आणि समतोल राखणे ही काळाची गरज आहे.

श्रद्धा मंगेश कोल्हटकर (डगवार)
अमरावती

वरदानच ?

बोटांच्या टोकावर नाचते दुनिया सारी
शब्दांना पंख, मिळे विचारांना उभारी
विवेक जर नसेल अपुल्या दारी
सोशल मिडीया ठरेल शापच भारी

एकविसाव्या शतकातील सर्वात प्रभावी माध्यम म्हणजे सोशल मीडिया. फेसबुक, व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, युट्युब, एक्स (ट्विटर) यांसारख्या माध्यमांनी माणसाच्या जीवनशैलीत आमूलाग्र बदल घडवून आणला आहे. माहिती, मनोरंजन, संवाद आणि अभिव्यक्ती यांचे प्रभावी साधन म्हणून सोशल मिडियाकडे पाहिले जाते. मात्र याच माध्यमामुळे अनेक सामाजिक, मानसिक आणि नैतिक प्रश्नही निर्माण झाले आहेत. म्हणूनच प्रश्न उभा राहतो, सोशल मीडिया शाप आहे की वरदान?

काळ बदलतो, साधने बदलतात; पण माणसाची भावनिक, सामाजिक आणि बौद्धिक भूक मात्र कायम राहते. संवाद ही मानवाची मूलभूत गरज आहे. गुहेतील भित्तीचित्रांपासून ते हस्तलिखित ग्रंथांपर्यंत आणि आजच्या डिजिटल पडद्यापर्यंत माणसाने स्वतःला व्यक्त करण्याचे मार्ग सतत शोधले. या प्रवासातील सर्वांत प्रभावी आणि वेगवान साधन म्हणजे सोशल मिडिया. मात्र या साधनाने समाजाला नेमके काय दिले?उन्नतीचा मार्ग की अधःपतनाची वाट? म्हणूनच प्रश्न अधिक तीव्र होतो,सोशल मिडिया शाप की वरदान?

सोशल मिडिया : अभिव्यक्तीचे नवे आकाश (वरदान)

सोशल मिडियाचे वरदान म्हणून अनेक पैलू आहेत. आज एका क्षणात जगाच्या कुठल्याही कोपऱ्यातील बातमी आपल्यापर्यंत पोहोचते. विद्यार्थ्यांसाठी शैक्षणिक व्हिडिओ, ऑनलाइन वर्ग, स्पर्धा परीक्षांचे मार्गदर्शन सहज उपलब्ध झाले आहे. लेखक, कवी, कलाकार, उद्योजक यांना स्वतःची ओळख निर्माण करण्यासाठी व्यासपीठ मिळाले. समाजप्रबोधन, सामाजिक चळवळी, आपत्तीतील मदतकार्य यामध्ये सोशल मिडियाची भूमिका मोलाची ठरली आहे. अनेक दडलेली सत्ये समाजासमोर आणण्याचे सामर्थ्य या माध्यमात आहे.

सोशल मिडियाने अभिव्यक्तीला स्वातंत्र्य दिले. पूर्वी विचार व्यक्त करण्यासाठी मंच, व्यासपीठ किंवा मान्यता आवश्यक होती; आज मात्र सामान्य माणूसही आपले विचार निर्भीडपणे मांडू शकतो. सामाजिक प्रश्न, अन्याय, स्त्री-पुरुष समानता, पर्यावरण, शिक्षण या सर्व विषयांवर जागरूकता निर्माण करण्याचे सामर्थ्य सोशल मिडियात आहे.

उदाहरणार्थ, एखाद्या दुर्गम गावातील गरजू विद्यार्थ्यांच्या शिक्षणासाठी सोशल मिडियावरून मदतीचे आवाहन केले जाते आणि काही तासांतच मदतीचा ओघ सुरू होतो. नैसर्गिक आपत्तीच्या वेळी मदतकार्याचे समन्वय साधले जातात. हे सारे मानवतेचे डिजिटल रूप आहे.

साहित्यिक, कवी, कलाकार यांच्यासाठी सोशल मिडिया नवे दालन ठरले. छापील व्यासपीठ न मिळालेल्या प्रतिभांना येथे ओळख मिळाली. कविता, कथा, लोककला, बोलीभाषा यांना नवे वाचक मिळाले. ज्ञान, अनुभव आणि संस्कृतीचा प्रसार वेगाने होऊ लागला ,हे निःसंशय वरदानच आहे.

सोशल मिडिया : भास आणि भ्रमांचा बाजार (शाप)

मात्र याच वेळी सोशल मिडियाचे शाप स्वरूपही दिसून येते. अफवा, खोटी माहिती, द्वेषमूलक भाषण यामुळे समाजात गैरसमज आणि तणाव वाढतो. सतत मोबाईलमध्ये गुंतून राहिल्यामुळे प्रत्यक्ष संवाद कमी होत आहे. मुलांपासून वृद्धांपर्यंत व्यसनाधीनता, एकाकीपणा, नैराश्य यासारख्या समस्या वाढत आहेत. दिखावूपणा, स्पर्धा, तुलना यामुळे मानसिक आरोग्यावर विपरीत परिणाम होत आहे. खासगी आयुष्य सार्वजनिक होण्याचा धोका वाढला आहे;परंतु याच सोशल मिडियाने माणसाला आभासी जगात अडकवले. 'दिसणे' अधिक महत्त्वाचे आणि 'असणे' दुय्यम ठरू लागले. खोट्या आयुष्याचे सादरीकरण, कृत्रिम आनंदाचे प्रदर्शन आणि सततची तुलना यातून असमाधान, नैराश्य आणि एकटेपणा वाढू लागला.

अफवा, द्वेषपूर्ण भाष्य, खोट्या बातम्या यांचे जाळे समाजात विखार पसरवते. एका अप्रमाणित पोस्टमुळे समाजात तेढ निर्माण होते, नातेसंबंध ताणले जातात, कधी कधी हिंसाही भडकते. सत्य तपासण्याऐवजी शेअर करण्याची घाई हीच सोशल मिडियाची सर्वांत धोकादायक बाजू आहे.

स्क्रीन उजळली, मन अंधारले,
गर्दीतही एकटेपण,
लाईकच्या ओझ्याखाली दबले,
खऱ्या भावनांचे स्पंदन.

लहान मुलांपासून ते वृद्धांपर्यंत सोशल मिडियाचे

व्यसन लागले आहे. वेळेचे भान हरपले, प्रत्यक्ष संवाद कमी झाला. घरात असूनही माणसे एकमेकांपासून दूर झाली.ही सामाजिक शोकांतिका नाही तर काय?

दोष कुणाचा? साधनाचा की माणसाचा?

खरे पाहता सोशल मिडिया स्वतः शापही नाही, वरदानही नाही. तो मानवी विवेकावर अवलंबून असलेले साधन आहे. चाक जसे प्रवास घडवते तसेच अपघातही घडवू शकते; अग्नी जसा अन्न शिजवतो तसेच तो जाळूनही टाकतो. प्रश्न साधनाचा नसून वापराचा आहे.

लाईकच्या गर्दीत हरवले माणूसपण सारे,
स्क्रीन उजळली खरी, पण काळवंडली अंतरे

संतुलनाची गरज

आजच्या काळात सोशल मिडियापासून दूर पळणे शक्य नाही; पण त्यात हरवणेही धोकादायक आहे. आवश्यक आहे ती डिजिटल साक्षरता, नैतिक भान आणि आत्मनियंत्रण. माहितीची खातरजमा करणे, मर्यादित वापर करणे, सकारात्मक आशय पसरवण,हे प्रत्येकाचे सामाजिक कर्तव्य आहे.

निष्कर्ष

सोशल मिडिया हा आरसा आहे.तो समाजाचेच प्रतिबिंब दाखवतो. विवेकशील समाजासाठी तो परिवर्तनाचे साधन ठरतो; विवेकशून्य समाजासाठी तो विनाशाचे कारण बनतो.

शेवटी एवढेच सांगावेसे वाटते की,
सोशल मिडिया शाप किंवा वरदान असे काही नाही, खरं तर आपण काय आहोत, याचीच साक्ष आहे.

म्हणूनच सोशल मिडियाचा वापर करताना स्वतःवर नियंत्रण, विचारांची शुद्धता आणि सामाजिक भान आवश्यक आहे. तंत्रज्ञानाचा उपयोग माणूस घडवण्यासाठी व्हावा, माणुसकी हरवण्यासाठी नव्हे.हाच खरा संदेश आपण स्वीकारायला हवा.

ॲड. डॉ. नीता प्रफुल्ल कचवे
अमरावती

मोबाईल अभंग

मोबाईलमय जग | तोचि एक धर्म
सोडोनिया कर्म | बोबती बिचारे ||
चालू असो सभा | असो चालू तंटा
अगा त्यांची घंटा | सदा घणघणे ||
रेंज नसता जीव | होई वेडापिसा
जळाविन मासा | जैसा तडफडे ||
धावत्या दुचाकी | खुशाल बोलती
मरणाची भीती | कैसी वेड्या विरा ||
काय तू रांधीले | काय जेवियली
पुसते माऊली | रोज लेकीलागी ||
येता मिसकाल | धन्य होई जीव
करावी जी कीव | थोडीच ती वाटे ||
संदेश तेच तेच | उष्टे-खरकटे
वाचुनिया बेटे | होती जाम खुश ||
बॅटरीची चिंता | होईल का स्फोट
घाली तरी बोटं | त्यात सदोदित ||
घरी, प्रवासात | कानामध्ये गुंड्या
ऐकतोय बंड्या | गाणी आवडीने ||
करता हिशेब | टाक टायमाचा
भारी खाचाखोचा | लोचा कळेचिना ||
जलमाच्या वैऱ्या | लागावा ना रोग
मोबाईल भोग | अति वाऊगाचि ||

आनंद देशमुख,
शिरपूर

नाण्याच्या दोन बाजू

सोशल मीडिया वेडा करते
रात्र रात्र जागवते
सोशल मीडियाचे वेडे
पण फायद्याचेही पडतात सडे

सोशल मीडियाची लागते आवड
माहिती ज्ञान पुरवते
नवीन गोष्टी शिकवते
ज्ञानाचा साठा वाढवते

करिअरची संधी मिळते
एका क्लिकवर संपर्क साधते
योग्य मार्गदर्शन देते
जगाशी नाते जोडते

सोशल मीडिया झाले वरदान
सगळ्यांना मिळवून दिली ओळख
वाढवला सगळ्यांचा सन्मान
जीवनाची करून दिली ओळख

लहान मोठ्या सगळ्यांचा आवडत्या
मिळतात गाणी गायकांना
यशाची पायरी चढतात
भरपूर कमाई करतांना

बातम्यांचे प्रसारण मनोरंजन
निरनिराळे चेहरे ऑनलाइन
एकत्रित एकमेकांच्या संगतीत
आयुष्य मिळवतात मातीत

नसते चित्त एका ठिकाणी
सोशल मीडियाच्या गेले आहारी
सोडला विद्यार्थ्यांनी अभ्यास तर
फटका बसेल जबरी

सौ स्मिता शाम तोरसकर
ठाणे

सोशल मीडिया : शाप?

आजच्या वैज्ञानिक व प्रगत युगात वाढत चाललेली एक महत्त्वाची समस्या म्हणजे सोशल मीडिया .. वैज्ञानिकांच्या संशोधनाचा उपयोग काही बाबतीत धोकादायक ठरत आहे . तसं तर प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात. एक सोईची, उपयोगी तर दुसरी वैताग आणि मनस्ताप . .....

जोवर फोटो काढून अल्बम पर्यंत सिमीत आनंद ,नवलाई होती तोवर त्या त्या प्रसंगाचं नाविन्य , आनंद प्रत्येक वेळी तितकाच जाणवायचा . अल्बम बघतांना सर्व आठवणींना उजाळा दिला जायचा. त्याच सोबत अजूनही काही प्रसंग, काही सुखदुःख जागते व्हायचे. दुरावलेल्या क्षणांना जरा कुरवाळता यायचं, आठवणी जागवता यायच्या .मनाला अलवार फुंकर मारत वारा जवळ फिरायचा . पण आज .....

"गेले ते क्षण गेले "

आज साधं नखांवर वेगळं नेलपेंट लावलं तर लगेच फोटो काढणं. त्यासोबत काहीतरी मजकूर लिहून लगेच फेसबुक, इन्स्टाग्रामवर अपलोड करणं आणि सतत किती लाईक,कमेंट आले ते बघत जीव खालीवर करणं

वेडे वाकडे तोंड करत, पोज़ देत ..चिक्कार फोटो काढणं चांगला पाहून निवडून तोच फोटो मजकूर सह टाकणं ,इतरांच्या फोटोंना लाईक कमेंट करत वेळेचा अपव्यय करणं पण घरातलं काम सांगितले की ,"काय ग ! मला काम आहे ऑफिसचं ! तुला काही कळतच नाही ." हे तार स्वरातला सूर ऐकू येणं, आदळआपट करणं, त्याच क्षणी जर मित्र-मैत्रिणी पैकी फोन आला तर तासभर वायफळ बडबड करणं, नाही तर व्हॉट्स अपवर गप्पा मारणं !

सण, समारंभ, लग्नातही तीच तऱ्हा . लोक तिष्ठत उभे असतात पण ह्यांना फोटोच कौतुक! कारण परत तेच लाईक,कमेंट.... इतकं फोफावलं आहे हे वेड की घरातलं समारंभात कोण आलं, कोण गेलं याची दखल न घेता ऑनलाईन राहणं, फोटो शुटिंग करणं महत्त्वाचं झालंय.

सोशल मिडियाचा अन् मोबाईलचा अलिकडे गैरवापर होतोय, ही एक चिंतनीय बाब .मानवाच्या ज्या तीन प्रमुख गरजा आपण मानत होतो , अन्न, वस्त्र आणि निवारा त्यात आता चौथी बाब जोडण्याची गरज वाटू लागली आहे, ती म्हणजे मोबाईल.एवढे वेड या मोबाईलने लावले आहे.

पहाटेची जाणीव कोंबड्याच्या आवाजाने , ही कल्पना इतिहासजमा झाली. आता पहाटेस आरवतोही मोबाईल आणि रात्रीस झोपवतोही मोबाईल!

हा प्रिय होण्याची बरीच कारणं आहेत. यात वेगवेगळ्या प्रकारच्या उपयोगी यंत्रणा रोज वापरात येत आहेत.संदेश पाठविणे, दुस-यांशी बोलणे, गाणे ऐकणे, व्हिडीओ शुटींग ही तर झाली सर्वसाधारण उपयोगीता! पण आजकाल स्वतःचा , मित्रांसहीत परिवारासह सेल्फी घेण्याची आणी ती समुहावर पाठविण्याची फँशनच झाली आहे. हे करतांना काही मोबाईलवीर आपलं तन मन धन पणाला लावतात , त्यामुळे काहीवेळा भयंकर अपघातही होतात. आपण पेपरमधे रोजच वाचतो , सेल्फी घेतांना तो गच्चावरून पडला , पाण्यात बुडाला , वाहनाखाली आला इत्यादी !

नवपिढीला फोटोंचे आकर्षण असणे यात काहीच गैर नाही पण तो काढतांना आपली सद्सद्विवेकबुध्दी शाबुत ठेवली पाहिजे. मोबाईलचा चांगला उपयोग केला तर तो मित्र आहे. घर बसल्या आपल्याला किराणा मागवता येतो.. बँकेची कामं करता येतात. दूर राहणाऱ्या आपल्या नातलगांशी संवाद साधता येतो. असे मोबाईलचे फायदेही खूप आहेत.

" सोशल मीडिया शाप की वरदान " खरंच विचार करण्यासारखी गोष्ट आहे. चांगला विवेकबुद्धीने वापर केला तर फायदा , नाही तर नुकसान !! ऊस गोड लागला तर मुळापासून खातो का? नाही ना ....मग हे पण तसेच आहे .

अति तेथे माती उगाचच उठसूट मोबाईल घेऊन बसणे हे वाईटच आहे . मला मोबाईल शिवाय चैन पडत नाही . एकवेळ जेवण नसेल तर चालेल ,पण ....मोबाईल पाहिजे . आपण स्वतः अशा घाणेरड्या सवयींच्या आहारी जातो . खरं आहे ना ? मग दोष कुणाला द्यायचा !!!!

हल्ली मोबाईल नसेल तर त्याच्या कडे लोक कुत्सित नजरेने बघतात . सांगायची गोष्ट म्हणजे सफाई कामगार, भाजी वाले ,अहो भिकारी देखील जवळ मोबाईल घेऊन फिरत असतात.

मोबाईलचा चांगला उपयोग केला तर तो मित्र आहे. घर बसल्या आपल्याला किराणा मागवू शकतो. बँकेची कामं करू शकतो. दूर राहणाऱ्या आपल्या नातलगांशी संवाद साधू शकतो.हे मोबाईलचे भरपूर फायदेही आहेत.थोडक्यात मनातले कोणतेही विचार कौशल्य प्रगट करण्याचे सोशल मिडिया हे अतिशय प्रभावी साधन आहे. पण प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात. सोशल मीडियाचे अनेक फायदे आहेत तसेच तोटेही खूप आहेत. महत्वाचा तोटा जो आपण दुर्लक्ष करून चालणार नाही. तो म्हणजे आपली नवीन पिढी म्हणजे आजचे तरुण , आणि लहान मुले निष्क्रिय बनत चालले त्यांना ह्या फोनने झपाटून टाकले आहे. त्याचा

परिणाम ते आळशी होत आहेत तासनतास फोनला ही मुले चिकटून असतात. त्यामुळे लठ्ठपणा वाढतोय, विचारशक्ती कमी होतेय, हृदयाचे आजार वाढताहेत.

सोशल मीडियाचे हे वेड लोकांना पुढे त्रासदायकच ठरणार. कामधाम सोडून घरातील प्रत्येकजण फोन घेऊन बसलेला असतो. डोळे,पाठ , कान, प्रकृती, इच्छाशक्ती, भूक, मनोविकास ह्यावर वाईट परिणाम होतोय.काही विघातक शक्ती मीडियाचा गैरवापर करून समाजात अफवा पसरविण्याचे काम करताहेत.

फायदे आणि तोटे याचा विचार करून योग्य काय,अयोग्य काय हे ठरवून जर मीडियाचा नीट वापर केला तर सोशल मीडिया हे समाजासाठी वरदान ठरू शकते आणि वाईटासाठी उपयोग केला तर आपण संकटात सापडू शकतो.

" खंत वाटते आज मनी, नव्या पिढीतील बाळांची ;
3 जी, 4 जी त गुरफटलेल्या यंत्रयुगी दुनियेची,
विटी-दांडू लगोरी विसरून गेम खेळणाऱ्या पोरांची !

"कुटुंब रंगलंय काव्यात" ऐवजी "कुटुंब रंगलंय मोबाईलमध्ये" म्हणायची वेळ आलीय.

मोबाईल हे एक उपकरण आहे. त्याच्या आहारी जाऊ नये. योग्य वापर करावा, आवश्यक तेवढाच वापर करावा म्हणजे हा वरदानासारखा वाटेल. याने शाप ठरू नये ही इच्छा.अन्यथा हा मानवाचा शत्रूच !! तो स्वतः तर हँग होतोच पण त्याने आपल्याला लटकवू नये.नाद हा एका अर्थाने वाईट म्हणूनच गणला जाणारा शब्द आहे. जसे अमुक व्यक्तीला बाईचा नाद लागला वगैरे. तसा सेल्फीचा नाद लागू नये.नाद मुरलीचा असावा ,त्यातील गोड स्वरांचा असावा ,नादाने आपले चित्त प्रभूचरणी एकाग्र व्हावे . मग तुम्ही प्रभू कशातही पाहू शकता ,जसे विद्यार्थी अभ्यासात ,सैनिक रक्षणात ,डॉ. शुश्रुषेत, पोलिस कर्तव्यात, समाजसेवक सेवेत !!

सोशल मीडिया आजी आजोबांना अजिबात न उमजणारा , आई- बाबांच्या पिढीची उत्सुकता वाढवणारा , आणि डोळसपणे पाहिले तर तरुणांच्या ' डीएनए'त हमखास सापडणारा एक अवलिया शब्द ! सोशल या शब्दाचा अर्थ जरी समाजाशी संबंधित असला, तरी नेहमीच्या वापरातील ही आत्मकेंद्री वृत्ती वाऱ्याच्या वेगाने घराघरात, मनामनात केव्हा अन कशी अलगद विसावली हे आता आलेल्या महापुराप्रमाणे कळलंच नाही.

समोर निसर्गाचा नयनरम्य , अवाढव्य आविष्कार , नायगारा धबधब्याच्या रूपानं कोसळत असता, किंवा रस्त्यावर एखादी व्यक्ती अपघातात विव्हळत असता , त्याला मदत न करता मोबाईल मध्ये ते दृष्य कैद करणारेच महाभाग अलिकडे जास्त पहायला मिळतात.

'पाव्हनं... तुम्हाला सोशल, सोसलं का? हे लहान लहान मुलांच्या ' ब्ल्यू व्हेल ' या गेमने घेतलेल्या आत्महत्या पाहून तसेच एक वर्षांच्या मुलांचेही मोबाईल वेड पाहता असंच म्हणावं लागेल.सोशल मीडिया आज अगदी गरजेचे झाले असले, तरी

"सोशल मैत्री तशी बेगडी ,
ऐन दिसणारी ही वाट वाकडी "!

सोशल मीडिया सेवेमुळे लांबवरचे नातलग , तसेच सर्वच जग अतिशय जवळ आले आहे.एकाच वेळी बसल्या जागेवरून या स्पर्धेप्रमाणे अनेक लोकांशी,अनेक देशांची संपर्क साधता येतो.ह्यात वेळ,स्थान इ. गोष्टी आड येत नाहीत.अनेक ओळखी होतात.पण त्या ओळखीचा फायदा प्रत्यक्ष आयुष्यात कितपत होतो,हे सांगणे कठीणच ! सोशल नेटवर्किंग संकेतस्थळावरील माहितीचा वापर आज शेतकऱ्यांपासून मोठमोठ्या वित्तिय कंपन्या करून घेत आहेत. पण नाण्याला जशा दोन बाजू असतात ,तद्वतच या माहितीचा उपयोग हॅकर्स आपल्या फायद्यासाठी करत असल्याने अनेक सायबर क्राईम घडताना दिसताहेत.

फेसबुक,आर्कुटवर हजारोंने फ्रेंड्स तर ट्विटरवर फॉलोअर्स आढळतात.ऑनलाईन मैत्री, विविध माहितीची देवाण-घेवाण, स्टेट्स मेसेजेस, चर्चासत्रे , खरेदी-विक्री संदेश, चॅटिंग,विविध खेळ ह्या सर्व बाबी सोशल मीडियाचे फायदे असले, तरी शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आर्थिक, राजकीय, कौटुंबिक समस्या वाढतानाच दिसत आहेत.घटस्फोटांचे अन आत्महत्यांच्या प्रमाणात लक्षणीय वाढ झालेली आहे. बोगस अकाउंटचा सुळसुळाट झालेला आहे.मोबाईल कंपन्या सावधानतेचा इशारा देताहेत. कुठेतरी हे थांबावं. माणसाच्या खऱ्या संवादाला चालना मिळावी.. मिडीयाचं वेड कमी होऊन नातं घराघरातून ऑफलाईन व्हावं .... म्हणजे परस्पर संबंध सुधारतील आणि वाढत जाणारा एकलकोंडेपणा दूर जाईल ...

मन आनंदाने गाईल ," तुझ्या माझ्या संसाराला आणि काय हवं" ..... बघू आपण सुरुवात आपल्या पासून करूया ..,

शेवटी ' धरलं तरी चावतं न् सोडलं तरीही चावतं ' अशी आपली गत झालीय या सोशल मीडिया मुळे !

सौ. सरोज सुरेश गाजरे
भाईंदर, ठाणे

सोशल मिडिया : क्रांतीचे युग

"मीडिया दाखवतो सत्याचा आरसा,
जनतेच्या हाती देतो विचारांचा वारसा...
योग्यरित्या वापरतो त्यास वरदान,
दिशाभूलीस होतो, शापा समान...-"

आजचे युग हे डिजिटल क्रांतीचे युग आहे. एआय, इंटरनेटवर अशी माध्यमे ज्याद्वारे लोक एकमेकांशी संवाद साधू शकतात, माहिती शेअर करू शकतात, मत-मतांतरे व्यक्त करू शकतात आणि नेटवर्क तयार करू शकतात. स्मार्टफोनमुळे जग खऱ्या अर्थाने एका "ग्लोबल व्हिलेज" मध्ये रूपांतरित झाले आहे. या परिवर्तनात सोशल मीडियाची भूमिका अत्यंत महत्त्वाची आणि गरजेची आहे. फेसबुक, इन्स्टाग्राम, व्हॉट्सॲप, ट्विटर, यूट्यूब यांसारख्या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्म्समुळे संवादाची पद्धतच बदलून गेली आहे. सोशल मीडिया हे संवाद, शिक्षण, मनोरंजन आणि व्यवसायासाठी महत्त्वाचे माध्यम आहे. योग्य वापर केल्यास ते ज्ञानवर्धक ठरते, परंतु अति वापर टाळणे आवश्यक आहे. मात्र प्रश्न असा निर्माण होतो कि, सोशल मीडिया आपल्या जीवनासाठी शाप आहे की वरदान? मीडियाबरोबरच त्याला पोषक असे सोशल नेटवर्किंग साइट्समधील सविस्तर माहिती देऊन ते आपल्यांसाठी किती गरजेच्या संधी ठरू शकतात ते पहूया...

पहिले म्हणजे फेसबुक, लिंक्डइन, व्हीके इ. पासून वैयक्तिक संवाद, व्यावसायिक नेटवर्किंग, जाहिरात व व्यवसाय वाढीसाठी उपयोग होऊ शकतो.

दुसरे म्हणजे मायक्रोब्लॉगिंग साइट्समध्ये एक्स/ट्विटर, थ्रेड्स इत्यादीमधून ताज्या बातम्या, जनमत मांडणे, सामाजिक व राजकीय चर्चा होत असते.

तिसरे म्हणजे फोटो व व्हिडिओ शेअरिंग मीडिया उदा. इन्स्टाग्राम, यूट्यूब, टिकटॉक इत्यादींचा उपयोग हा मनोरंजन, शिक्षण, डिजिटल मार्केटिंगसाठी पुरेपूर होतो.

चौथे मेसेजिंग ॲप्स जसे कि, व्हॉट्सॲप, टेलिग्राम, इंस्टाग्राम, सिग्नल इत्यादीने वैयक्तिक संवाद आणि कार्यालयीन व शैक्षणिक काम करण्यास प्रेरणा मिळत असते.

पाचवे म्हणजे ब्लॉगिंग व लेखन प्लॅटफॉर्ममध्ये उदा. वर्डप्रेस, ब्लॉगर, मीडियम इत्यादींचा ज्ञान प्रसार, वैयक्तिक ब्रँडिंग, पत्रकारिता-मध्ये प्रचंड वापर करता येतो.

सहावे म्हणजे चर्चा मंच/फोरमने उदाहरण द्यायचे झाले तर रेडिट, क्वोरा इत्यांदीचा उपयोग हा शंका निरसन, अनुभव व नवनविन सल्ला घेण्यासाठी होऊ शकतो.

सातवे म्हणजे व्यावसायिक नेटवर्किंग मीडियामध्ये नोकरी व व्यवसायासाठी वापरले जाणारे सोशल मीडिया वापर होतो. त्याचे वैशिष्ट्ये म्हणजे रिझ्युम प्रोफाइल, जॉब पोस्टिंग प्रोफेशनल संपर्क इ. उदा. लिंक्डइन, नोकरी डॉट कॉम इत्यादीने नवनविन नोकरी शोध, करिअर करण्यासाठी उपयोग होत असतो.

आठवे म्हणजे सोशल बुकमार्किंग व कंटेंट क्युरेशनमध्ये उपयुक्त लिंक व माहिती जतन व शेअर करण्यासाठी वापर होतो. उदा. पिंटरेस्ट, फ्लिपबोर्ड इत्यादीमधून कल्पना संकलन आणि संशोधन इ. उपयोग होतो.

सोशल मीडिया हे ज्ञान, माहिती आणि प्रेरणाचे भांडार आहे. आज विद्यार्थी ऑनलाईन वर्ग, शैक्षणिक व्हिडिओ, स्पर्धा परीक्षांचे मार्गदर्शन सहज मिळवू शकतात. अनेक तरुणांनी सोशल मीडियांच्या या माध्यमातून आपली कला, लेखन, गायन, नृत्य किंवा व्यवसाय जगासमोर सादर करून भरघोस यश मिळवले आहे. समाजातील अन्याय, भ्रष्टाचार, पर्यावरण संरक्षण यांसारख्या विषयांवर जनजागृती करण्यासाठी सोशल मीडिया प्रभावी व्यासपीठ ठरले आहे. नैसर्गिक आपत्तीच्या काळात मदतकार्याचे समन्वय साधण्यासाठीही सोशल मीडियाचा मोठा उपयोग होतो. त्यामुळे योग्य वापर केल्यास सोशल मीडिया निश्चितच वरदान आहे.

मात्र या नाण्याची दुसरी बाजूही तितकीच गंभीर आहे. सोशल मीडियाचा अतिरेकी वापर केल्यामुळे, माणूस वास्तव जीवनापासून दूर जात आहे. सतत मोबाईलमध्ये व्यस्त राहिल्यामुळे कुटुंबातील सुसंवाद कमी होत होताना दिसत आहे. खोटी माहिती, अफवा आणि द्वेषमूलक मजकूर समाजात गैरसमज पसरवतो. सायबर गुन्हे, ऑनलाईन फसवणूक, ट्रोलिंग यांसारख्या समस्या वाढत भडीमार होत असतो. विशेषतः तरुण पिढी इतरांशी स्वतःची तुलना करून नैराश्य, असुरक्षितता आणि आत्मविश्वासाच्या कमतरतेला सामोरे जात आहे. आणि त्यामुळे बरेचजण प्राणासही मुकले आहेत. त्यामुळे चुकीचा वापर केल्यास सोशल मीडिया शाप ठरू शकतो.

म्हणूनच सोशल मीडिया चांगला की वाईट हे, त्याच्या वापरावर अवलंबून आहे. सोशल मीडियाचा

उपयोग करताना वेळेचे भान ठेवणे, विश्वासार्ह माहितीची खात्री करणे. नकारात्मकतेपासून दूर राहणे अत्यंत आवश्यक आहे. सोशल मीडिया हे आपल्या जीवनाचे नियंत्रण करणारे साधन न बनता, आपल्या विकासाला मदत करणारे माध्यम असले पाहिजे. वास्तव जीवनातील नातेसंबंध, आरोग्य आणि मूल्ये यांना प्राधान्य देणे तितकेच महत्त्वाचे आहे.

शेवटी असे म्हणता येईल कि, ''सोशल मीडिया स्वतः शाप किंवा वरदान नाही. तो एक शक्तिशाली साधन आहे. योग्य विचार, सकारात्मक दृष्टीकोन आणि संयम यांसह वापर केला तर, सोशल मीडिया आपल्या जीवनात ज्ञान, संधी आणि प्रेरणा देणारे वरदान ठरू शकते. परंतु विवेक न वापरता वापर केला, तर तेच साधन आपल्यासाठी शाप बनू शकते.'' म्हणूनच "वापर आपला, परिणाम आपला" हे लक्षात ठेवून सोशल मीडियाचा सुज्ञ वापर करणे हीच आजच्या काळाची खरी गरज आहे.

"मनं घडवितो, विचार पेरीतो,
पिढ्यांचे भविष्य घडवितो...
सकारात्मक संदशे दिली जरी,
तर शापही बदलेल वरदानी खरी..."

श्री. चंद्रकांत अर्जुन शिणगारे,
कराड

वापर चांगला वाईट?

प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात. चांगली व वाईट. शाप आणि वरदान ह्या एकाच नाण्याच्या दोन बाजू.प्रत्येक बाजूची आपली विशेषता असते.

चंद्र प्रत्येक पौर्णिमेस सुंदर गोल प्रकाशित दिसतो. तोच अमावास्येला दुसर्याबजूने दिसतच नाही.अशाच प्रत्येक गोष्टीच्या दोन बाजू असतात.

एक प्रकाशित व एक अंधारी.एखद्या पौर्णिमेस ग्रहण असल्यास नेहमीची छान प्रकाशित बाजू पण झाकळते.खग्रास चंद्रग्रहण असले तर हीच नेहमीची प्रकाशित बाजू दिसतच नाही.

आजकाल सोशल मिडियाचे महत्त्व खूपच वाढले आहे.सोशल मिडिया मुळे जगात कुठे काय चालले आहे ह्याची माहिती कळते. आपल्याला हवी असलेली माहिती बरोबर मिळते.जगात कितीही दूरवर असलेल्या माणसाशी संपर्क साधता येतो.त्यामुळे जर कधी काही मदतीची आवश्यकता असल्यास लगेच मदत मिळू शकते.नोकरी बाबत काही संधी मिळू शकतात. डॉक्टरांशी पण लगेच संबंध साधता येतो.व्हिडिओ कॉल ने ते पेशंटला बघू ही शकतात व लगेच औषधे देवू शकतात.

कधी कधी काही नेसार्गिक आपत्तीची पूर्वसूचना मिळून सावध होता येते. आपत्तीग्रस्ताना लवकर मदत मिळू शकते. आपले कुणी संबधित आपत्तीत सापडले असतील तर त्यांची खबरबात मिळून त्यांना मदत करू शकतो. सोशल मीडिया मुळे आपले विचार व्यक्त करण्यास व्यासपीठ मिळते. त्यामुळे व्यक्तिमत्त्वाचा विकास होवू शकतो. बरेचजण सोशल मीडिया वापरून आपला व्यवसाय पण करतात. सोशल मीडियाची ही सर्व सुविधा हे वरदान आहे.

आता दुसरी बाजू : -

सोशल मीडियावर दुसऱ्याची बदनामी करणारे खूप असतात.हा त्यांचा आवडता उद्योग असतो.हे तर फारच वाईट.

त्याप्रमाणे काहीजण विचित्र आणि बीभत्स व्हिडिओ करून पाठवतात. काही ते चविष्ट पणें बघतात.अश्लील व्हिडिओ बनवणे व ते सोशल मीडिया वर व्हायरल करणे हा उद्योग आवडीने करतात.

आज काल लहान मुलांच्या हातात फोन आल्याने ते त्यांच्या नजरेस पडू शकतात.तसेच काही मोठे लोक पण ते आवडीने बघतात व त्याची त्यांना चटक लागते.

काही वेळा मुलांसाठी खेळ असे तयार करतात की ते खेळण्याची चटक त्यांना लागते व मग तेच खेळ त्यांचा जीवघेणे ठरतात.

काही जणांना सोशल मीडियावर अफवा पसरवण्याचा उद्योग पण खूप आवडतो.काहीतरी सणसणीत अफवा पसरवून लोकांची मजा बघायची.

काहीजणांची मजल तर मोबाईल वापरून स्फोट घडवून आणन्यापर्यंत पोहोचते.

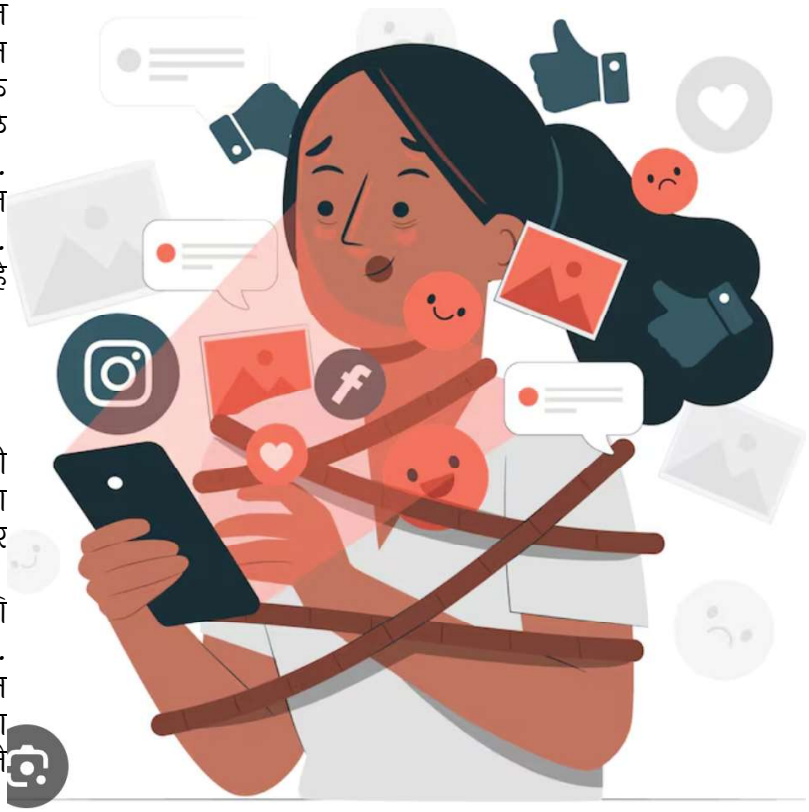
ह्या अशा वाईट प्रकारे सोशल मीडिया वापरल्या तर त्या शापच ठरणार.

सोशल मीडियाचा सदुपयोग केल्यास ते वरदान ठरते.व दुरुपयोग केल्याने शाप ठरते.

त्यामुळे मानवा तूच ठरवायचे की सोशल मीडियाला वरदान ठरवायचे की शाप बनवायचे.

तुझे तुलाच कळले पाहिजे की सोशल मीडिया हा शाप आहे की वरदान?

सौ. मेधा भिडे.



गरजेपेक्षा जास्त वापर

आजकाल कुठल्याही दिवसाची सकाळ ही मोबाईलवर हजारो शुभेच्छा संदेशांनीच सुरू होते. सण असो किंवा एखादे निमित्त असो, दरवेळेस संदेशांची देवाणघेवाण करण्याचे एकमेव माध्यम आज प्रत्येकाच्या हातात उपलब्ध आहे व ते म्हणजे मोबाईल. हातोहाती असलेले अँड्रॉईड मोबाईल व त्या प्रत्येक मोबाईलमधील व्हाट्सएप व फेसबुकमुळे देशातील संदेश यंत्रणा भलतीच प्रभावित झाल्याचे पाहायला मिळत आहे.

एकमेकांना प्रत्यक्ष भेटून व फोनद्वारे शुभेच्छा देण्याचा जमानाच गायब झाला आहे. प्रत्येक सणाला व विशिष्ट दिवसाच्या शुभेच्छांसाठी व्हाट्सएप हे एक प्रभावी व सोयीचे माध्यम झाल्याचे पाहायला मिळत आहे. त्यातील अद्ययावत तंत्रज्ञानामुळे एसएमएस ही बाबदेखील खूप दूर झाली आहे. दररोज मोबाईलवर हजारो संदेश या व्हाट्सएपवर येतात त्यात शुभेच्छा, लेख, उपक्रम, कार्यक्रम, फोटो यांचा प्रामुख्याने समावेश असतो. मात्र इतके संदेश वाचणे व त्यांना प्रतिसाद देणे हे माझ्याच काय कुणाच्याही आवाक्याबाहेरची गोष्ट आहे. त्यामुळे आजकाल रिप्लाय करण्याच्या भानगडीतही कुणी पडेनासा झालाय.

सर्वांनाच आता याची सवय झाल्याने प्रतिसादाची कुणी वाटही पाहत नाही व अपेक्षाही ठेवत नाही हीदेखील वस्तुस्थिती आहे. मात्र यामुळे मने दुरावत चालली आहेत व तंत्रज्ञान जवळ येत चाललेय असे चित्र स्पष्ट दिसत आहे. मोबाईलशिवाय आपल्याला चैनच पडत नाहीय. एकवेळ गप्पा मारायला मित्र वा सोबती नसला तरी चालेल पण चार्ज केलेला व इंटरनेट सुविधा असलेला मोबाईल जवळ असायलाच हवा हा प्रत्येकाने स्वतःलाच घातलेला दंडक झालेला आहे.

तंत्रज्ञान नव्हते तेव्हा माणूस माणसाजवळ होता. आता माणूस मोबाईलमध्येच स्वतःची वेगळी नाती शोधू लागलाय. ही प्रगती म्हणायची की माणुसघाणेपण. फावला वेळ हा केवळ मोबाईलवरील मेसेज वाचण्यासाठीच आहे हे आपण बस, रेल्वे, ऑफिस, घर या प्रत्येक ठिकाणी आजूबाजूच्यांचे निरीक्षण केले तर दिसून येईल.

समाजात घडणारी प्रत्येक गोष्ट या मोबाईलच्या माध्यमातून शेअर होऊ लागली आहे. अगदी वाढदिवसाच्या शुभेच्छांपासून ते निधनाच्या बातमीपर्यंत. त्यात व्हॉट्सअप सारखे एप्लिकेशन तर आणखी खतरनाक ठरू पाहत आहेत. एकतर यात अनेक संदेश पुन्हा पुन्हा फिरत असल्याने ते वाचण्यात नाहक वेळ वाया जातो व दुसरे म्हणजे संपर्काचे सर्वात जवळचे साधन म्हणून आपण याचा अतिरेकी वापर करू लागलेलो आहोत. त्यामुळे अशा एप्लिकेशनवर भविष्यात काही प्रमाणात नियंत्रण हे आणावेच लागणार आहे.

माणुसकी व कौटुंबिक नात्यांतील जवळीक हिरावून घेणारे हे तंत्रज्ञान आपुलकी व नातेसंबंध माणसापासून हिरावू पाहत आहे. तंत्रज्ञानाने जग जवळ आणले हे आपण विनाअट मान्य करत असलो तरी माणसातले माणूसपण हिरावणारे हे असले तंत्रज्ञान काय कामाचे !! मोबाईलसंदर्भात पुण्याच्या एनसीसीए या संस्थेने केलेले संधोधन धक्कादायक व धोक्याची घंटा वाजवणारे आहे.

५१५ प्रकारचे जिवाणू व २८ बुरशी मोबाईलवर असतील तर त्याचा वापर करणारे करोडो लोक दररोज त्याभोवती खेळत असताना त्यांचा प्रादुर्भाव लोकांना होत असणार हे गृहीतच आहे. मोबाईलच्या अतिवापराचे धोके अनेक संस्थांनी व तज्ञांनी अधोरेखित केले आहेत. मात्र तरीदेखील मोबाईल आज गरज बनल्यामुळे मोबाईल वापराचे लोकांचे प्रमाण कमी होण्याऐवजी वाढतच आहे.

शरीरावर व मानसिकतेवर विपरीत परिणाम करणाऱ्या मोबाईलला जोवर पर्याय शोधून काढला जात नाही तोवर कितीहि धोके स्पष्ट झाले तरी मोबाईल वापराचे लोकांचे वेड कमी होईल याची सुतराम शक्यता दिसत नाही. वाढते शहरीकरण व तंत्रज्ञानातील जीवघेणी स्पर्धा यामुळे प्रत्येक व्यक्ती आज सोशल मीडियाच्या आहारी गेल्याचे पाहायला मिळत आहे. संगणक, लॅपटॉप, आयपॅड, मोबाईल आज घरोघरी, हातोहाती आलेले आहेत. यामुळे आयुष्यातील प्रत्येक गोष्ट शेअर करण्याचे सर्वात जवळचे माध्यम, प्रत्येकाला मोबाईल हेच वाटते. उच्चशिक्षित तरुणांमध्ये हे फॅड अधिक प्रमाणात पसरले आहे. याच कारणामुळे पुण्यातील एका दाम्पत्याचे आयुष्य संपल्याची अत्यंत दुर्दैवी घटना काही महिन्यांपूर्वी वाचनात आली.

एमबीए असलेल्या पतीला पत्नीचे घरगुती वाद सोशल मीडियावर मित्रमैत्रिणींबरोबर शेअर करणे रुचले नाही व विवक्षित मानसिकतेतून त्याने पेशाने सॉफ्टवेअर इंजिनीअर असलेल्या पत्नीची जीवनयात्रा संपवली व स्वतःदेखील आत्महत्या केली. सोशल मीडियाचा अतिवापर करणाऱ्या नेटिझन्ससाठी हि घटना हादरवणारी असून विचारमंथन करावयास लावणारी आहे. सोशल मीडिया हे आधुनिक तंत्रज्ञानाने आवडी, छंद, कला व समाजोपयोगी गोष्टी सादर करण्यासाठी उपलब्ध करून दिलेले एक पुरवणी माध्यम असून त्याची सांगड आयुष्यबरोबर घालणे किती धोकादायक आहे हेच पुण्यातील ह्या घटनेतून सिद्ध होते. मोबाईलचे वेड आज मुंबईसारख्या शहरी भागासह ग्रामीण भागातदेखील

मोठ्या प्रमाणावर पोहोचले आहे. मोबाईल वापराचे हे फॅड माणसांमध्ये इतके भिनले आहे की त्याच्याविना लोकांना अपूर्णतेची जाणीव होऊ लागली आहे.

शहरी भागात हे प्रमाण अधिक असण्याचे कारण येथील व्यस्त जनजीवन, मोबाईलच्या किंमतीत झालेली घट व वाढलेला दर्जा, जागोजागी वाय फाय सारख्या सुविधा, मोबाईलद्वारे होत असणारे सुलभ आर्थिक व कार्यालयीन व्यवहार व त्यामुळे वाचणारा वेळ तसेच मोबाइलवर व्हिडिओ पाहण्याचा वाढत असलेला नाद हेच आहे. साहजिकच यामुळे मोबाईलचा अतिवापर होताना दिसत असून घराघरांत, रेल्वे गाड्यांत, बस स्थानकांवर, कार्यालयांमध्ये, सार्वजनिक ठिकाणी लोकांच्या हातात मोबाईलशिवाय दुसरे काहीच दिसत नसून त्याचा परिणाम लोकांमध्ये मानसिक आजार बळावण्यामध्ये झालेला दिसून येत आहे. यावरुन मोबाईल माणसाच्या हातात असला तरी माणूस या मोबाईलचा गुलाम झालेला आहे हेच खरे.

वैभव मोहन पाटील
घणसोली, नवी मुंबई

जगणं झालंय सोशल

खिडकीला असते जाळी
अंगण इतिहासात जमा
चिमणी कावळे चित्रामध्ये
मोबाईलशी खेळे बालउमा

स्क्रीनवर दिसली छान फुलं
बोलती तेथे सुंदर पक्षी
जगच वेडावून गेलयं सारं
सोशल मिडीया आहे साक्षी

इंद्रधनुष्यी रंग आताशा
आकाशीचे पहातोय कोण?
दरवळणारी फुले अंगणी
फॉरवर्डेड गुलाब पहातो पण

एआयने घडवली क्रांती
बोटांवर उगवे रोज पहाट
पुस्तकांशी मैत्री झाल फॅड
इंटरनेट जाळ्याचं लागलं याड

शाळेतले खेळ सेल्फीत कॉट
मनामनात स्पर्धेची वहिवाट
कुणीकुणाशी बोलत नाही
सेल्फीसाठी तळमळ दाट

मोहमायेचं चिवट जाळं
आनंदाने विणतोय आपण
नात्यांच्या रेशीमगाठी तोडून
आभासी जगात करतो गुंफण

काय जादू केलीय एआयने
स्टेटस नसेल तर करमत नाही
दिवसाची सुरुवात आपली
सोशलमिडिया शिवाय उगवत नाही.

जगणं फिरतयं मोबाईल भोवती
शेजारी, मैत्री झाला भूतकाळ
घरचेघरी मोबाईलवर बोलतात
नातीकनेक्शनचा पडला दुष्काळं

प्रा.मानसी जोशी
ठाणे प.

सोशल मीडिया : आभासी जग

सोशल मीडिया एक आभासी समुदाय; जिथे प्रत्यक्षात गाठीभेटी होत नसून; ऑनलाईन आंतर जाळीने विणलेलं हवहवंसं वाटणारं जग आहे.

सोशल मीडियाध्ये ट्विटर, फेसबुक, वीचॅट, शेअरचॅट, व्हाट्सअप, इंस्टाग्राम, पिंटरेस्ट, क्यूझोन, वेइबो, व्हीके, टम्बलर , बायडू टिबा, थ्रेड्स आणि लिंक्डइन यांचा समावेश आहे.

मोबाईल आणि लॅपटॉप हे त्याचे मुख्य अंग होय. इथे इतरांशी वर्तालाप करून ओळखी वाढवू शकतो. वैयक्तिक पोस्ट सादर करू शकतात. आपल्याला अवगत असलेल्या कलेचे व्हिडीओ, फोटो सामाईक करतात. त्यावर मिळणाऱ्या प्रतिक्रिया किंवा आवडले तर , , , असे चिन्हे दाखवून आपली व्यक्तता दर्शवता येते. परस्परांशी संवाद साधता येतो. पोस्ट आवडली तर शेअर करून सर्वत्र पसरवली जाते. रील्स, शॉर्ट फिल्म्स, स्टोरीस, स्टेट्स, सुप्रभात, शुभरात्रीच्या पोष्ट्स या मनोरंजनासोबत अगदी व्यापारासाठी सुद्धा एक व्यासपीठ म्हणून सोशल मीडियाने तरुणांना उपलब्ध करून दिले आहे, जे त्यांच्या व्यवसायाच्या जाहिराती घरपर्यंत पोहोचवते. प्रतिक्रियेतून दर, पत्ता विचारून वस्तू घरपोच पोहोचवता येते.

तसं पाहायला गेलं तर प्रत्येक नाण्याच्या दोन बाजू असतात. सकारात्मक व नकारात्मक....!! आपण कोणाचा वापर कसा करायचा हे प्रामुख्याने आपण ठरवायला हवं. सोशल मीडियाने आपली सकारात्मक बाजू ही आल्या आल्याच गेल्या कोरोना काळच्या अवधीत सिद्ध करून दाखवली. हे आपण सर्वांनी पहिलेच.

शाळा-कॉलेज पूर्णपणे बंद होती, सरकारी-खाजगी कार्यालयातील कर्मचारी सुद्धा घरी बसून ऑनलाईन कामे करत होती. कर्मचाऱ्यांचे पगार सुद्धा मोबाईल द्वारेच त्यांच्या त्यांच्या खात्यात अगदी सहजपणे जमा होत होते. त्यासाठी कुठल्याही प्रकारे इथून तिथे हलण्याची गरज नव्हती. आज खिश्यामध्ये कुठल्याही प्रकारची रक्कम बाळगण्याची गरज कोणालाच भासत नाही. Gpay, upi, द्वारे सहज आपण विक्रेत्याला खात्यात पैसे पाठवू शकतो. त्यामुळे रक्कम चोरीवर आळा बसलाय. रेल्वे-बस-विमान व अन्य वाहन आपण मोबाईलवर पाहून घर बसल्या तिकीट काढू शकतो. जगातील कुठलाही रस्ता, कानाकोपरा गुगल नाकाशाद्वारे बसल्या बैठकी संपादन करू शकतो व तिथपर्यंत सहज पोहोचू शकतो. मानवाने संशोधन व विज्ञान क्षेत्रात खूप उंच भरारी घेतलीय. सोशल मीडिया हे त्याचे एक उत्तम उदाहरण आहे. सोशल मीडिया ही आजच्या काळाची गरज झालीय. सकाळी अलार्म वाजवून उठवण्यापासून मोबाईलच्या कार्याची सुरवात होते. सुप्रभात, चारोळी द्वारे शुभेच्छा संदेश, बागेत उमललेली साजिरी-गोजिरी फुलांचे फोटो, "way to so & so" स्टेटस, अभिनंदन, श्रद्धांजली, विचारपूस जे कोणी उभ्या आयुष्यात समोर आली नसलेली व्यक्तीही इथे मनाने प्रेमाने जोडली जातेय. स्वतःची अडचण व्यक्त करते त्यावर समूहातून उपायही सुचवला जातो. ई.. ई...सोशल मिडियाचं देणं.

सोशल मिडियाने आपल्या ओटीत सारं विश्व ओवाळून टाकलं आहे. हे लोकांना सहज जोडणारं डिजिटल युगातील एक शक्तिशाली माध्यम आहे. माहितीच्या देवाणघेवाणीचे सशक्त व्यासपीठ आहे. आजूबाजूला चाललेल्या घडामोडीच्या बातम्या त्वरित उपलब्ध होतात. अनोळखी व्यक्तींशी सुद्धा ओळख निर्माण करून आपले कार्य सिद्धिस नेण्याची क्षमता ठेवते. व्यवसायाची जाहिरात, नोकरीच्या संधी यासाठी झटपट आणि फटाफट मार्ग या मीडियामुळे सहज शक्य झालेय.

पूर्वी काही माहिती हवी असल्यास ग्रंथालयात जाऊन पुस्तके हाताळावी लागत व योग्य माहिती गोळा करावी लागत असे. आता नुसता गुगल सर्च मारला तर काय मिळत नाही; असे होत नाही. क्षणाचा विलंब न लावता आपल्याला हवी असलेली माहिती त्वरित उपलब्ध होते. हे एकप्रकारे वैश्विक महितीगराची भूमिकाच बजावते म्हणायला हरकत नाही.

आता या मीडियाचा वापर किती व कसा करायचा हे प्रत्येकाने ठरवायचे. आज सोशल मिडीयच्या माध्यमातून स्टोरी, स्टेट्स, रील्स, शॉर्ट फिल्म पाहता पाहता सहज एखाद तास तरी भरकन कपारासारखा उडून जातो. थोडक्यात वेळेचा अपव्यय. लहान मुलं गेमच्या नादात वेळ वाया घालवताना दिसतात शिवाय मैदानी खेळापासून दुरावत चालली आहेत. शरारिक खेळ विसरत चालली आहेत. वाचन संस्कृती लयास जाताना दिसतेय. नको नको ते लैंगिक व्हिडिओ बाल वयाच्या नजरेला सहज उपलब्ध होत आहे. पीढी बिघडण्याची खूप मोठी शक्यता आहे शिवाय पालक नोकरी निमित्त बाहेर असतात. आजी आजोबा तर हळूहळू कौटुंबिक

चलनातून हद्दपार होत चाललेत. बालकांना मोकळं रान उपलब्ध आहे. वचक असा कुणाचा राहिला नाही यात दुमत नाही.

लॅपटॉप आणि मोबाईलच्या माध्यमातून आभासी जग जोडतानाच माणूस अगदीच बाजूच्याच लोकांपासून हळूहळू दुरावत चालला आहे. एकाकी पडत चाललाय, हताश, निराश होतोय. खांद्यावर मान ठेवून सुखदुःख विभागणारी जिवंत मित्रमंडळी हातातून सुटलीयत. नैराश्याने घेरलंय साऱ्यांना. ऑनलाईन वाटानी ऑफलाईन जीवन संकुचित करून ठेवलंय. सततच्या वापरामुळे चटक लागून राहिलीय. व्यसन एकप्रकारचं. काही क्षण मोबाईलशिवाय राहणे अशक्य होतं चाललेय. वेडेपीसे झाल्यासारखे होते.

खोटी माहिती, खोटा प्रचार, अफवा पसरवणे, सामान्यांची दिशाभूल करून समाजात गोंधळ निर्माण करणे. असे प्रकार सर्रास घडतात; त्यामुळे बातमीची शाहनीशा केल्याशिवाय विश्वास ठेवणे कठीण.

वापरकर्त्यांचा डेटा गोळा करू शकतात ज्यामुळे गोपनीयता राहत नाही. सतत स्क्रीनसमोर बसल्याने डोळ्यांवर ताण, झोप न लागणे, मान आणि पाठीच्या दुखण्यासारख्या समस्या उद्भवतात. असे फायद्यासोबत खुपसे तोटेही आहेत सोशल मिडीयचे.. थोडक्यात, सोशल मीडियाचा अतिवापर केल्यास त्याचे गंभीर आणि दूरगामी परिणाम होऊ शकतात, ज्यामुळे मानसिक आणि शारीरिक आरोग्य दोन्ही धोक्यात येते.

श्रीमती कल्पना दिलीप म्हापुसकर
मिरारोड

"सोशल मीडिया"

वृत्तपत्र अन रेडिओच बातम्या आम्हाला देतात
होते माहित आम्हा मीडिया यालाच म्हणतात
नसे संवादाच्या आदान प्रदानास कुठलाच वाव
वाचावे अन ऐकावे हेच असे आम्हाला ठाव

आले मोबाईल हाती घेऊन इंटरनेटचा जमाना
लागला हाती जणू सोशल मीडियाचा खजाना
साऱ्या दुनियेची माहिती दडली असे हो यात
घरबसल्या ऐकून पाहून घ्या काय घडते जगात

व्हाट्स अप, फेसबुक, ट्युटर, इंस्टा, यु-ट्यूब
अनेकविध गोंडस नामे असती याची बहू खूब
लोभस नावाचा हा सोशल मीडिया असे लईभारी
झाला आहे हो संचार याचा प्रत्येकाच्या घरोघरी

करिती स्नेहीजण आदान प्रदान मुक्त विचारांचे
पेरती कधीकाळी असंवैधानिक बीज द्वेषाचे
कोणी शिकविती धडे धर्माचे अन अध्यात्माचे
कोणी पाजती डोज राजकारण अन ज्ञानाचे

जरी वाटे आम्हा या मीडियाचा बहू अभिमान
परि गुंतलो आभासी दुनियेत हे कसे वरदान?
विसरलो सुसंवाद अन् पारिवारिक मानपान
असे माझ्या मते हे तर हो शापित वरदान.

सुधाकर रा. जाधव,
अमरावती

रंग बेरंग

रविवारचा दिवस. दुपारी एक दीड वाजताची वेळ. राहुलच्या बायकोने शिजवलेल्या खमंग जेवणाचा सुवास दरवळत होता. राहुलच्या मुलाने सतीशने स्पीकरवर लावलेलं कोरियन गाणं वाजत होते. इतक्यात राहुलचा मोबाईल वाजला. फोनवर शिल्पा नाव दिसताच त्याने फोन उचलला.

"राहुल मी मेसेज टाकलाय ग्रुपमध्ये मी पिकनिकला येत नाहीये म्हणून...." शिल्पा पलीकडून सांगू लागली.

शिल्पा राहुल ची शाळेतली खरंतर वर्गातली मैत्रीण. राहुल, शिल्पा आणि इतर चाळीशी पार केलेले वीस पंचवीस मित्र मैत्रिणी एका व्हाट्सअप वरील ग्रुप वर होते. शाळेतल्या वर्ग मैत्रिणी मित्रांचा ग्रुप. महिन्यातून एकदा कुठेतरी असंच जेवायला किंवा नाश्ता च्या निमित्ताने एकत्र भेटणं, कुणाकडे काही विशेष समारंभ असेल तर जाणं किंवा कधी कधी नुसत्याच शिळोप्याच्या गप्पा ग्रुप वर मारणं, मग वर्षातून एकदा गेट-टुगेदर... असे एकंदर स्वरूप त्या ग्रुपचं होतं.

नुकतीच ग्रुप वर कोकणात कुठेतरी फिरायला जायची टूम निघाली होती. अर्ध्याहून अधिक जणांनी आपली नावे नोंदवली होती. काहीनी पैसे ट्रान्सफर केले होते. आणि सहल अगदी जवळ आलेली असताना शिल्पाचा अचानक फोन आला त्याला.

"अगं पण का?? काय झालं अचानक.. येणार तर होतीस ना तू...??" राहुल थोडसं तटस्थपणे विचारलं.

"अरे झाल्या अशा काही गोष्टी.... खरंतर कसं सांगू तुला... मला तर या दोन तीन महिन्यात त्यांचा फारच त्रास व्हायला लागलाय. फार विचित्र मेसेजेस कॉमेंट्स येतात माझ्या सोशल मीडियावर. कुणीतरी सारखं मुद्दा मला मानसिक त्रास व्हावा या हेतूने काहीतरी करत आहे..." शिल्पाच्या आवाजात कंप जाणवला राहुलला.

"कुणीतरी एक स्वतंत्र वेब पेज उघडलंय माझ्या नावाने. काय तर म्हणे 'आय हेट शिल्पा' असं काहीच नाव दिलंय.... माझ्याबद्दल घाणेरडे जोक्स, नको ते कार्टून्स गॉसिप अफवा पोस्ट केल्या आहेत त्यात. मला स्वतःला त्या साईट बद्दल काही माहितीही नव्हतं. प्रेरणाने मला सांगितले सर्व... मी पेज पाहिलं आणि मला धक्काच बसला. मी माझं कुटुंब यांच्या बद्दल बऱ्याच वाईट कॉमेंट्स त्या वेब पेजवर होत्या. " शिल्पा आता फोनवर हुंदके देवू लागली.

राहुल शिल्पाला अगदी लहानपणापासून चांगलाच ओळखत होता. एकदम हसरे, प्रसन्न आणि बोलघेवडे व्यक्तिमत्व.. बडबड्या स्वभावाच्या शिल्पाला शाळेतील सगळीच मुलं 'लेडी डॉन' म्हणूनच ओळखत. राहुलला देखील तिच्या धाडसी स्वभावाबद्दल आकर्षण वाटायचं. एवढेच नव्हे तर पुढे कॉलेजमध्ये गेल्यावर आणि दोघांनाही सारखे कॉलेज मिळाल्यावर शिल्पा आपली जीवनसाथी, जोडीदार... कशी वाटेल याची स्वप्ने देखील रंगवलेली त्याने त्या नकळत्या, कोवळ्या वयात. ग्रुपमधील इतर मुलं मिहिर, देवांग हे काही खास लोक आडून आडून राहुलला त्याबद्दल चिडवायचे. राहुलही हसून वेळ मारून न्यायचा अशा वेळी.

राहुलला आठवलं... तेव्हा नवीनच महाराष्ट्र टेलिफोन निगमची टेलिफोन लाईन त्यांना मिळून नवीन लँडलाईन रंगीत फोन आलेला त्याच्या घरात. राहुल कॉलेजमध्ये नुकताच जायला लागला त्या काळात म्हणजे साधारण नव्वद च्या दशकाच्या सुरुवातीस घरात फोन येणे म्हणजे एक अप्रूप समजलं जायचं. मग एकदाचा नवीन फोन नंबर मिळतात राहुलने उत्साहाने आपल्या ग्रुप वर सर्वांनाच दिला होता. कॉलेजला जरी शिल्पा दिसायची तरी शिल्पाने फोन केला की राहुलला आकाश ठेंगणे व्हायचे. शिल्पा त्याला आपला जवळचा मित्र समजत असे. न राहून एकदा शिल्पाला त्याने फोन देखील केलेला थरथरत्या आवाजात.

"शिल्पा मला तू आयुष्यात जोडीदार.. लाईफ पार्टनर म्हणून हवी आहेस." ... राहुल कसाबसा एवढेच बोलू शकला.

"काय... काय म्हणतोस तू राहुल...??" शिल्पाला बहुतेक आश्चर्याचा धक्का बसला. मग तिची प्रतिक्रिया जाणण्याआधी रिसिव्हर ठेवलाच राहुलने एकदम.

नंतर एक दोन दिवसात शिल्पाची राहुलशी भेट झाल्यावर शिल्पाने त्याला सरळ विचारलेलं.

"काय रे राहुल... फोनवर काय म्हणत होतास माझ्याशी... लाइफ पार्टनर ...जोडीदार वगैरे..??" शिल्पाच्या चेहऱ्यावर नेहमीसारखं अवखळ हास्य होतं.

"अग काही नाही ..तुझी मस्करी करत होतो मी. नेहमी सारखीच..." राहुल त्याच्या भावना लपवणे कठीण जात होतं. पण अशा भावना बोलताना कितीही लपवल्या तरी चेहरा आरशासारखी बेमालुम पणे व्यक्त करतोच. आणि समोरच्या माणसाला त्या आरशात झक्क प्रतिबिंब दिसतं आपलं.

"हे बघ राहुल.. तू माझा अत्यंत जवळचा मित्र आहेस. पण असं काही नाही आपल्या दोघांमध्ये. तुझ्या मनात काही असेल तर ते काढून टाक बरं. आपण दोघे चांगले मित्र मैत्रिण म्हणूनच राहू या." शिल्पांने स्पष्ट केलं.

पुढे दोन-तीन दिवस राहून ने आत्मचिंतन केलं. शिल्पा ने चक्क नकार दिला होता त्याच्या प्रेमाला.

कॉलेज वगैरे संपल्यावर शाळेतले सगळेच जण मग विखुरल्यासारखे झालेले. कोणी लठ्ठ पगाराची नोकरी धरली तर कोणी व्यवसायात स्थिरावले. कोणाचं काय

तर कोणाचं काय. मग पुढची दोन अडीच दशके कुणीच कुणाच्या संपर्कात नव्हतं फारसं. राहुलच्या पण शिल्पा बद्दलच्या ..एकूणच सगळ्या वर्ग मित्रांच्या आठवणी संसारात पडल्यावर धुसर होत गेलेल्या. मग नंतर कधीतरी स्मार्टफोनचा जमाना आल्यानंतर सगळेजण एकमेकांच्या संपर्कात आलेले.

"अरे काय म्हणते मी ...ऐकतोस की नुसताच हुं.. हुं करतोयस...??" मधल्या काळात शिल्पा काय म्हणाली त्याकडे राहुलचे लक्षच नव्हतं. शिल्पा पलीकडून मोठ्याने बोलल्यावर तो भानावर आला.

मग शिल्पाशी काहीतरी समजूतीचे बोलून, तिला मदत करण्याचं आश्वासन देऊन त्याने फोन बंद केला.

केल्या दशकाच्या सुरुवातीपासूनच तंत्रज्ञानात झपाट्याने प्रगती झाली होती. टेलिफोन जाऊन मोबाईल फोन आला मग तोही जाऊन स्मार्टफोन आले. मोबाईल डेटा फ्री झाला... फेसबुक,इंस्टाग्राम, गुगल वर माणसं माहितीची देवाण-घेवाण करू लागली. आवासी जगातील माणसं समोरासमोर प्रत्यक्षात न येताय एकमेकांशी आनंद व्यक्त करतात, वाद घालतात. बौद्धिक चर्चा, आर्थिक व्यवहार करतात. झालं तर एकमेकांना भावनिक मदत करतात.

शिल्पाला अगदी आधीपासूनच नव्वद च्या दशकातही आपली नवीन नवीन कपड्यात नव्या पोजेस मध्ये छायाचित्र काढण्याचा नाद होताच. आता तरी या तंत्रज्ञानाच्या भरारीच्या काळात ती स्वतःचे भरमसाठ फोटो व्हिडिओ सोशल मीडियावर टाकायची. राहुल तिच्या मित्र यादीत असल्याने त्याला ते समजायचं. कुठलातरी भरतनाट्यम चा नृत्य क्लब तिने जॉईन केला होता. नृत्याच्या वेगवेगळ्या पोजेस, व्हिडिओज ती फेसबुक इंस्टाग्राम वर अपलोड करीत असे. मात्र अति तिथे माती या न्यायाने आता या सगळ्याचे दुष्परिणाम तिला भोगावे लागत होते.

जेवताना.. जेवण झाल्यावर देखील राहुलच्या डोक्यात शिल्पा बद्दलचे तिला होत असलेल्या त्रासाचे विचार येत होते. शेवटी न राहवून त्याने आपल्या पोलिसात असलेल्या मित्राला विद्याधर ठाकूरला फोन लावला. आपल्या या लहानपणच्या मैत्रिणी बद्दल आणि सध्या तिला होत असलेल्या मानसिक त्रासाबद्दल त्याला सांगितले.

"विद्याधर काय करू आता तूच सांग...??" राहुल ने विद्याधरला विचारलं.

"म्हणजे असं बघ...हा जो त्रास होतोय ना शिल्पाला त्याला सायबर बुलिंग असं म्हणतात. अरे आता एकदम कॉमन झालय ते . एखाद्याची ऑनलाइन कम्प्युटरच्या महाजालाच्या माध्यमातून बदनामी करणे, त्याच्या नावाने उगाचच घाणेरड्या किंवा अश्लील कॉमेंट्स करणे, झालं तर त्याला धमक्या देणे... असे सर्वच प्रकार सायबर बुलिंग मध्ये येतात. भारतात अजून तरी या प्रकाराविरुद्ध ठोस असे कायदे अस्तित्वात नाहीत. पण सध्या तरी तू एक काम कर....." विद्याधर पुढे समजावू लागला.

"तू शिल्पाला घेऊन पोलीस चौकीत एक प्राथमिक तक्रार नोंदव... मग पुढचं मी बघतो काय ते.." विद्याधरने ठामपणे सांगितलं.

त्या संध्याकाळी राहुल शिल्पाला घेऊन पोलिसात तक्रार नोंदवून आला. शिल्पा चा नवरा या प्रकरणात शिल्पालाच दोषी मानत होता. त्यानं शिल्पाला सोशल मीडियावरील तिचे सर्व अकाउंट बंद करायला सांगितलं होतं. झाल्या प्रकाराला शिल्पा जबाबदार आहे आणि आता हे जे काही झालंय ते तिचं तिनेच निस्तरावं असं त्याचं म्हणणं होतं. शिल्पाला सहकार्य करत असल्याबद्दल राहुलचा त्याने मात्र मनापासून आभार मानले.

पोलिसांनी सायबर क्राईम सेल ची मदत घेतली. शिल्पाच्या मोबाईल मध्ये आणि घरात वापरत असलेल्या लॅपटॉप मध्ये एक सॉफ्टवेअर डाऊनलोड केलं गेलं जेणेकरून तिचा मोबाईल किंवा सोशल मीडिया अकाउंट कोणी हॅक केला असेल तर चटकन लक्षात यावे.

सायबर पोलिसांच्या जाळ्यात अलगद गुन्हेगार सापडला गेला. हा गुन्हेगार दुसरा कोणी नव्हता तर शिल्पाची एक जवळची मैत्रीण. त्यांच्या भरतनाट्यमच्या क्लासला यायची ती. शिल्पाच्या घरी यायची दोघी एकत्र मिळूनच क्लासला जायच्या. शिल्पाच्या अगदी आतल्या वर्तुळातील असल्याने कसा कोण जाणे शिल्पा चा सोशल मीडियाचा लॉगिन आयडी आणि पासवर्ड तिला माहित झाला होता. पुढे आपल्या तंत्रज्ञानाच्या मदतीने शिल्पा चा फोन तिने हॅक केला. मग काय तर शिल्पाचा सर्वच डेटा यासाठी अलीबाबाच्या गुहेतील खजिना सारखा खुला झाला तो पुढे तिने आपल्या कृष्णकृत्यांसाठी वापरला.

अर्थात तक्रार नोंदवल्यापासून शिल्पाच्या मैत्रिणीला प्रेरणाला पोलीस कस्टडीत घेणे या गोष्टीला तीन महिने लागले. शिल्पाचे सोशल मीडियावर चे फोटो, भरतनाट्यम मधील नृत्याच्या पोजेस सतत टाकणं, तिच्या नृत्याच्या क्लिप्स, चाळिशीनंतरही सुंदर दिसणारी शिल्पा... तिच्या व्हिडिओज ना मिळणारे लाईक्स हे पाहून प्रेरणा तिच्याशी नकळत तुलना करू लागली. त्यातून तिच्या मनात शिल्पा विषयी द्वेष, मत्सर या भावना वाढू लागल्या. मग शिल्पाला त्रास होतील अशा गोष्टी अंधारात राहून, तिला सोशल मीडियावर टोमणे मारण्यात.. तिची मजा बघण्यात तिला आनंद वाटू लागला. अशीच एकदा तिच्या कुत्र्याला जीवे मारण्याची धमकी पण दिली होती तिने आपली आयडेंटिटी लपवून... अचानक चक्र फिरली आणि शिल्पाच्या सुदैवानं प्रेरणा प्रकाश झोतात आली.

रंगपंचमीचा दिवस. वर्गातला मित्र-मैत्रिणींचा ग्रुप संभाजी पार्कच्या कट्ट्यावर त्या दिवशी भेटायचा. यावर्षी नेहमीप्रमाणे सगळे जमले होतेच. एकमेकांना रंग लावून मग थंडाई कलिंगड वगैरे खाण्याचा कार्यक्रम

रंगात आला असताना साहजिकच शिल्पाचा आणि तिच्याबरोबर झालेल्या घटनांचा विषय चर्चेत आला.

"पण काय ग शिल्पा.... तुझ्याबरोबर एवढं जे काही घडलं ते एवढ्या सगळ्यांपैकी कोणाला न सांगता नेमका मलाच कसा काय फोन केलास...??" राहुल आपली शंका उपस्थित केली.

"अरे भैताडा.. कारण सरळ आहे... तू नाही का वीस वर्षांपूर्वी मला प्रपोज मारलेला? घाबरत थरथरत का होईना.. आणि मी तुला नकार दिलेला.. माझ्या लक्षात होता तो. बऱ्याच जणांना ग्रुप वर माहिती आहे ते."

खरं होतं. त्यावेळी शिल्पाने राहुलला दिलेला नकार सगळ्यांच्याच कानोखानी पोहोचला होता.

"हा सगळा त्रास अचानक सुरू झाला आणि माझ्या डोळ्यासमोर तुझीच प्रतिमा आली. त्याकाळी लाजरा मुजरा असलेला तू आता संगणक क्षेत्रात खूप मोठ्या पदावर आहेस. स्वतःचं आयटी क्षेत्रातलं ज्ञान वापरून मला त्रास देतोयस असं मला वाटू लागलं. कधीकाळी दिलेला नकार जिव्हारी लागून इतक्या वर्षांनी तू त्याचा सूड उगवतोयस असं वाटलं मला. त्या दिवसात आपल्या संभाषणातल्या गोष्टींचा या गोष्टीशी बादरायण संबंध जोडू लागले होते मी. चाचपणी म्हणून मी तुला पहिल्यांदा फोन केला... तू कसा रिऍक्ट होतोय बघण्यासाठी..."

राहूलने कपाळाला हात लावला. "पण तुझी मला मदत करण्याची इच्छा लगेच दिसून आली. आम्हा बायकांना सिक्स सेंन्स... सहावे इंद्रिय देवाने दिलंय या गोष्टी ओळखायला... त्यातूनच समोरच्या पुरुषाच्या मनात काय चाललंय ओळखतो आम्ही बायका.."

शिल्पा पुढे सांगू लागली. "लगेच कळलं मला की तो तू नव्हे.... मग कोण? शोधणं गरजेचं होतं....."

"त्रास इतका बळावला की माझ्यासारख्या फॉरवर्ड बाईला सुद्धा भीती वाटू लागली. की बोर्डावरचं एक बटन दाबून आपल्याबद्दल कुणीतरी काहीतरी घाणेरडे लोकांपर्यंत पोचवेल या भीतीतून बाहेरच पडत नव्हते मी.. त्यातून माझ्या नवऱ्याकडून पण काही मदत मिळत नव्हती. पण तुझी मला यातून बाहेर काढण्याची इच्छा मला दिसली. एकाच वेळी तुझे आभार आणि सॉरी सुद्धा मित्रा..." हे बोलताना शिल्पाच्या डोळ्यात पाणी तरळलं आपसुकच. "अगं वेडाबाई... दोस्ती की है निभानी तो पडेगी ही.. आणि दोस्ती में नो सॉरी नो थँक्यू....." राहुल म्हणाला.

आणि मग आता चेहऱ्यावर चाळीशी दाखवून देणाऱ्या चांगल्या पाच-सहा रुपेरी चंदेरी केस डोकावणाऱ्या.. दोघा मुलांची आई असूनही तरुण दिसण्यासाठी धडपडणाऱ्या आपल्या वेड्या मैत्रिणीच्या गालाला त्याने हलकेच हातातला रंग लावला... अगदी निर्व्याज पणे.....

योगेश साळवी.

एक वरदान

जीवन आहे फार जलद
नसतो कुणाला जराही समय
सोशल मीडियाची होते मदत
कार्य आणि कुटुंबाचा समन्वय

माणुस मायदेशी वा परदेशी
ज्ञान मिळते एका क्षणात
नाती जपली जातात जशीच्यातशी
कौशल्याने मान वाढतो जनमानसात

नवीन संधी ठोठावतात दार
अद्ययावत राहता येते उठताबसता
व्यवसाय वाढवता येतो अपरंपार
प्रगती होते वाढते जागरूकता

मोठा असो वा लहान
सोशल मीडियाचे महत्त्व जाण
प्रत्येक समस्येवर उपाय रामबाण
सोशल मीडिया आहे वरदान

रोहित तळवलकर

जेथे जातो तेथे....

"सोशल मीडिया शाप की वरदान " हा या अंकाचा विषय अतिशय महत्त्वाचा आहे. खरे तर जे काही आपल्या हाती आहे त्याचा वापर कसा आणि किती करायचा ते आपल्याला समजले तरच पुढचे प्रश्न निर्माण होणार नाही हे लक्षात घ्यायला हवे . आज सोशल मीडियाचे भूत प्रत्येकाच्या मानगुटीवर बसले आहे .घराघरातून हेच चित्र स्पष्टपणे दिसते.

जिकडे जावं तिकडे परमेश्वराची सोबत आपल्याला आहे ही भावनाच आपल्याला सुरक्षित ठेवते.हा परमेश्वर सर्व व्यापी आहे. अनेक वर्षांपूर्वी संत तुकारामांचा हा अभंग लता मंगेशकर, सुमन कल्याणपूर आणि अनेक गायकांनी गायला आणि एक अप्रतिम अभंग भक्तांसमोर आला.

" जेथे जातो तेथे तू माझा सांगाती
चालविशी हाती धरोनीया"

पण काळ बदलला तशा लोकांच्या कल्पनाही बदलल्या .आज तर त्या परमेश्वराच्या जागी चक्क मोबाईल आला आणि हा अभंग अगदी चपखल लागू पडत आहे.कारण त्याच्या शिवाय माणसाला दुसरे काही दिसत नाही.तो नसेल तर त्याला चैन पडत नाही. जीव कासावीस होतो.अपार दुःख होते.आज हातात मोबाईल नाही अशी व्यक्ती सापडणे अवघड आहे. घरात सगळेच एकत्र असले तरी प्रत्येक जण आपल्या आपल्या मोबाईल मध्ये व्यग्र असतो. वाहन चालवताना असो की रस्त्याने जाताना ही तो अतिशय ॲक्टिव्ह असतो. जणू त्याला मोबाईलचाच आधार असतो.

" चालो वाटे आम्ही तुझाची आधार
चालविसी भार सवे माझा"

सेल्फी हा तर आधुनिक मोबाईल मध्ये एक महत्त्वाचा भाग आपला फोटो आपणच काढायचा . दुसऱ्या कोणाचीही गरजच नाही. आणि तो लगेच 'व्हायरल '.हे प्रत्येक जण आपले परम कर्तव्य समजतो आणि त्वरित पार पाडतो.

रोज डी पी देखील बदलायलाच हवा त्याशिवाय ' अपडेट' राहताच येत नाही. कुणी कुणाशी समोरासमोर बोलणार नाही.पण एका मागून एक संदेश पाठवणे मात्र अहोरात्र सुरू राहते. रेल्वे,रस्ता, नदी, तलाव ,पर्वत कुठेही असेल तरी जीव धोक्यात घालून सेल्फी पाठवणे अपरिहार्यच असते. त्याशिवाय कोणाला कळणार कसे?

लहान असो वा मोठा मोबाईल मधले विविध खेळ खेळण्यात तो इतका गुंतला असतो की त्याला तहान भुकेचेही भान रहात नाही. झोपेचे तर पार खोबरे झाले आहे.आज प्रत्येकाला एक मोबाईल पुरत नाही की काय मग दोन दोन मोबाईल हातात दिसतात. आईच्या हातात मुलाचा हात नाही पण मोबाईल दिसतोच .आणि मग त्यात फोटो, सुप्रभात संदेश, यशोगाथा, विनोद , गाणी आणि अजून बरंच काही यांची देवाण घेवाण अव्याहतपणे सुरू असते. श्रीमंत नाही तर गरीब ज्यांचे रोजच हातावर पोट असते त्यांनीही याशिवाय पर्याय नाही असंच वाटतं.लहान मुले तर याशिवाय जेवत नाही आणि मोठे तर आपण काय जेवतो याकडे बघतच नाही . समोर आले ते गिळायचे बस एवढेच.

खिशात , पर्स मध्ये याचे वास्तव्य असायलाच हवे. बाहेर गावी कुठेही जाताना इतर काहीही नसेल तरी चालेल पण मोबाईल आणि चार्जर मात्र असायलाच

हवा. अन्यथा आपले काही खरे नाही असंच वाटतं. प्रेम ही एक सुंदर अनुभूती आहे . हेच प्रेम आज वाऱ्या सारखे इकडून तिकडे फिरत असते. मोबाईलमुळे कुणी एकमेकांकडे मान वर करून बोलतही नाही. कारण मान सदैव खालीच असते. ताठ मानेने जगणेच तो विसरून गेला आहे.प्रवास असो की कोणतेही सार्वजनिक स्थळ असो प्रत्येक जण आपला आपण व्यग्र असतो. जणू कोणालाच कोणाची गरज नाही.'मी ' आणि माझे जग म्हणजे' मोबाईल ' अशी परिस्थिती निर्माण झाली आहे.

"बोलो जाता बरळ करिसी ते नीट
नेली लाज धीट केलो देवा "

नाट्य गृह असो की चित्रपट गृह मोबाईल ची "रिंगटोन" अशी काही वाजते की परिसरात खळबळ निर्माण होते. जोरजोरात बोलणे , हसणे यामुळे इतरांना त्रास होईल याची जाणीवही नसते. कधी तर एखाद्या दुःख द प्रसंगी किंवा इस्पितळात एखादी भन्नाट रिंगटोन वाजते की वातावरणच बदलून जाते.

"तुका म्हणे आता खेळतो कौतुके
झाले तुझे सुख अंतर्बाही"

फेसबुक ,ट्विटर, याने तर अगदी धुमाकूळ घातला आहे.की प्रत्येकाला २४ तास ही अपुरे पडत आहे. सकाळी सर्व विधी करतानाही तो बरोबर हवाच असतो. यामुळे व्यायामाला वेळ नाही पण डोळ्यांचा आणि बोटांचा व्यायाम मात्र भरपूर होतो.

जन्मापासून ते अखेरच्या क्षणापर्यंत अनेक संदेश या मोबाईल मध्ये अव्याहत पणें फिरत असतात. आपले जीवलग जवळ असो की परदेशात म्हणजे देव जसा घरात असो की मंदिरात तो जसा आपल्यात वास्तव्य करून राहतो तसाच हा मोबाईल प्रत्येकाच्या हातात अगदी चिकटलेला असतो. त्याचा थोडा दुरावाही सहन होत नाही. कुठेही नेटवर्क नसेल तर जीव घाबरा होतो. कुणाच्या संपर्कात आपण नाही या जाणिवेने मन उदास होते.आणि मग जी धडपड सुरू होते त्याला तोड नाही. आज अशी भेटीची ओढ जर परमेश्वरा बद्दल असेल तर निश्चितच भगवंत आपल्या समोर प्रकट होईल आणि या परमेश्र्वर भेटी शिवाय दुसरे मोठे सुख कोणते असणार ....

वास्तविक सोशल मीडिया शाप की वरदान हे ठरवण्याची वेळ आली आहे. आपल्या हाती भ्रमणध्वनी आहे त्यातून ज्ञानाचा प्रवाह अखंडपणे वाहत असतो. आपल्या ओंजळीत ते किती यावे हे लक्षात घेतले पाहिजे. योग्य अयोग्य याची निवड विवेकाने करणे आवश्यक आहे..काही लोक सगळा वेळ त्यातच रमतात. आपल्या आजूबाजूला कोणी आहे याचे भान देखील नसते तर नुकतेच "कौन बनेगा करोड पती या कार्यक्रमात सहभागी व्यक्ती केवळ हातातील भ्रमणध्वनीच्या सहाय्यानेच" हॉट सीट " पर्यंत येऊन पोहोचले. भली मोठी रक्कम ही जिंकले आणि त्यातूनच आयुष्याला एक वेगळे वळण प्राप्त झाले. ही फार मोठी उपलब्धी आहे. तर बरेचदा तरुणाईच काय पण महिला ,जेष्ठ देखील नको त्या रिल पोस्ट यात गुंतून नको त्या गुंत्यात अडकून पडतात. ए आय ने तर मेंदू आपल्या कबज्यात घेतला आहे. आपल्या डोक्यात जे विचार येतात तोच विषय घेऊन भ्रमणध्वनी तयारच असतो.तेव्हा चांगला विचार करा हे सांगायची वेळ आता प्रत्येकावर आली आहे. आपण जसा विचार करतो तसेच घडतो..चांगले पेरले तरच चांगले उगवणार हे निश्चित. आज घरातील प्रत्येक व्यक्ती भ्रमणध्वनीच्या विळख्यात सापडलेली आहे मग त्या घरातील मुले देखील तेच करणार. मुले अनुकरण प्रिय असतात. चांगले वाईट याचे भान त्यांना नसते .जे आज मोठ्यांना देखील नाही हे वास्तव आहे. पुढचा धोका वेळीच ओळखायला हवा नंतर पश्चाताप करून काय उपयोग होणार आहे.मुलांनाच काय पण आपले आपणही सांभाळायची ही वेळ आहे हे निश्चित.

आज बाजारात दैनंदिन वस्तू दिवसेंदिवस महाग होत आहे तर चैनीच्या वस्तू मात्र स्वस्त होताना दिसतात. त्याच प्रमाणे भ्रमणध्वनी मध्ये अनेक खेळ, अनेक सुविधा कमी पैशात मिळवून देण्यासाठी ग्राहकांना अलगदपणे जाळ्यात ओढले जाते आणि मोहाच्या क्षणी याची जाणीव देखील होत नाही हे वास्तव आहे. आजचे युग हे जाहिरातीचे युग आहे . दूरदर्शन हे एक प्रभावी माध्यम सतत डोळ्यांसमोर आहे. एकच जाहिरात सतत समोर आल्याने मनात विचार चक्र सुरु होतेच आणि नको त्या वस्तूंची खरेदी केली जाते जी खरोखरीच गरजेची नसते आणि त्यामुळे आपलेच बजेट कोलमडते याचा प्रत्यय देखील वारंवार आपल्याला येतो पण तरीही काही मतावर ठाम राहता येत नाही हे दुर्दैव आहे. खरोखरीच चांगले काही घडत असेल तर सोशल मीडिया वरदान आहे अन्यथा शापाचा परिणाम भोगणारे देखील आपल्या आजूबाजूला नजर टाकली असता सहजच दिसतील नाही का? ... "डोळे उघडा, बघा नीट " हे लक्षात घ्यायला हवे हे निश्चित...!

संगीता वाईकर,
नागपूर

माझा गुरु

भ्रमणध्वनी, सेलफोन,मोबाईल खर्च ही वस्तु आली आणि सर्वांच जीवनच बदलून टाकल.मोबाईल हा सर्वांसाठी गुरु झाला आहे. whatsapp,youtube,inst agram या सर्व app एकत्र असल्यामूळे आपल्यातील कर्तृत्व ही वाढले आहे. नृत्य, पेंटींग, लेखन, पाककला या आपल्या आवडींना एक माध्यम प्राप्त झाले आहे.

मराठी साहित्य संमेलनात हजर राहूनच आपले लेखन प्रदर्शित होत होते ते आता आपल्या whatsapp group मुळे घरी बसून वेळ मिळेल तेव्हा आपले लेखन पाठवू शकतो.

youtube app मोबाईल वर असल्यामुळे बरेच जण आपल्या कलेचे videos post करून celebrity झाले. ज्या गृहिणींना स्वयंपाक करण्याचा कंटाळा यायचा त्या स्वयंपाकाचे videos बनवून celebrity झाल्या. भगवद्गीताक्लास, योगाक्लास ,शिवण क्लास, रेकीक्लास असे बरेचसे क्लासेस घरी बसून घेणे व शिकणे फक्त आणि फक्त मोबाईल मुळेच झाले.कारण प्रत्येकाच्या घरी कॉम्पुटर किंवा लॅपटॉप असतोच असे नाही आणि असला तरी तो हाताळणे ही बर्‍याच जणांना जमत नाही.

पण मोबाईल हा लहानांपासून ज्येष्ठांपर्यंत सर्वांनाच हाताळता येतो, रादर तो त्यांचा जीवलग मित्र झाला आहे असेही म्हणता येईल. भगवद्गीता शिकून सात वर्षाच्या मुलापासून ते ८५ वर्षाच्या ज्येष्ठांपर्यंत सर्व भगवद्गीता पाठांतर करण्यात तरबेज झाली आहेत. मोबाईल वर असलेल्या Google app मुळे पैशाची देवाणघेवाणही सुलभ झाली आहे.

बाजारात जाताना पर्समध्ये पैसे सुटे आहेत का ? हे नाही पहात पण मोबाईल आहे का हे पाहीले जाते १०रु पासून ते १ लाखापर्यंत च्या वस्तू घेणे सोपे झाले आहे. बॅन्क बंद आहे रविवार आहे पैसे काढलेले नाही या सर्व सबबी मागे पडल्या मोबाईल आहे ना चला शॉपिंगला (खरेदीला) अशी वृत्ती झाली आहे.

लहान मुलांचे हट्ट यामुळे वाढले आहेत.मुलांना याबाबतीत विश्वासात घेवून व्यवस्थित समजावून सांगावे म्हणजे ती जास्त समजूतदार बनतील.स्मार्ट फोनबरोबर पालकांनी स्मार्ट बनले पाहीजे.

म्हणून याचा अतिरेक होणार नाही याकडे लक्ष ठेवावे, अतिरेक झाला तर व्यसन होईल आणि व्यसन झाले तर मोबाईल हा शाप आहे असेही काही जण म्हणतील.

पण मोबाईल हा माझा गुरु आहे असेच मी म्हणेन.

नागरत्ना कुडतरकर
फोंडा गोवा

डिजिटल मिडिया

आजच्या डिजिटल युगात सोशल मीडिया हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. मोबाईल, इंटरनेट आणि विविध सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्ममुळे जग अतिशय लहान झाले आहे. फेसबुक, व्हॉट्सॲप, इन्स्टाग्राम, एक्स (ट्विटर), युट्यूब यांसारख्या माध्यमांमुळे माहितीचा प्रवाह वेगाने वाढला असून संवाद साधणे अधिक सुलभ झाले आहे. मात्र या सोशल मीडियाचा वापर वाढत असताना एक प्रश्न प्रकर्षाने समोर येतो, तो म्हणजे सोशल मीडिया हा शाप आहे की वरदान? या प्रश्नाचे उत्तर एकांगी नसून सोशल मीडियाच्या वापरावर आणि त्याच्या परिणामांवर अवलंबून आहे.

सोशल मीडिया हे आधुनिक काळातील एक प्रभावी साधन आहे. यामुळे व्यक्तीला स्वतःचे विचार, भावना आणि मत व्यक्त करण्यासाठी एक व्यासपीठ मिळाले आहे. पूर्वी आपले विचार मांडण्यासाठी वर्तमानपत्रे, मासिके किंवा व्यासपीठांची गरज भासत असे, मात्र आज कोणतीही व्यक्ती सोशल मीडियाच्या माध्यमातून आपल्या मतांना जागतिक स्तरावर पोहोचवू शकते. यामुळे अभिव्यक्ती स्वातंत्र्याला बळ मिळाले आहे. समाजातील विविध प्रश्न, अन्याय, भ्रष्टाचार, सामाजिक समस्या याबाबत जनजागृती करण्याचे काम सोशल मीडियामुळे मोठ्या प्रमाणावर घडताना दिसते.

शिक्षण क्षेत्रातही सोशल मीडियाने क्रांती घडवून आणली आहे. विविध शैक्षणिक व्हिडिओ, ऑनलाइन वर्ग, माहितीपूर्ण पोस्ट्स आणि चर्चा यांमुळे विद्यार्थ्यांना ज्ञान मिळवणे अधिक सोपे झाले आहे. विशेषतः ग्रामीण आणि दुर्गम भागातील विद्यार्थ्यांना इंटरनेटच्या माध्यमातून दर्जेदार शिक्षण मिळण्याची संधी उपलब्ध झाली आहे. स्पर्धा परीक्षा, करिअर मार्गदर्शन, कौशल्य विकास यासाठी सोशल मीडिया उपयुक्त ठरत आहे. अनेक शिक्षक, तज्ज्ञ आणि संस्था सोशल मीडियाचा वापर करून ज्ञानदान करत आहेत.

व्यवसाय आणि रोजगाराच्या दृष्टीनेही सोशल मीडिया हे एक मोठे वरदान ठरले आहे. लघुउद्योग, स्टार्टअप्स आणि उद्योजकांना त्यांच्या उत्पादनांची जाहिरात करण्यासाठी मोठ्या खर्चाची गरज राहिलेली नाही. सोशल मीडियामुळे व्यवसायाला जागतिक बाजारपेठ मिळाली आहे. अनेक तरुणांनी सोशल मीडियाच्या माध्यमातून स्वतःचा व्यवसाय उभारला आहे. याशिवाय नोकरीच्या संधी, नेटवर्किंग आणि व्यावसायिक संपर्क वाढवण्यासाठीही सोशल मीडिया उपयुक्त ठरत आहे.

सामाजिक नातेसंबंधांच्या बाबतीत सोशल मीडियाने लोकांना जवळ आणले आहे. दूरदेशी असलेले नातेवाईक, मित्र यांच्याशी संवाद साधणे सहज शक्य झाले आहे. सण, समारंभ, आनंदाचे क्षण तसेच दुःखाचे प्रसंग शेअर करून लोक भावनिकदृष्ट्या एकमेकांशी जोडले जात आहेत. आपत्कालीन परिस्थितीत मदतीसाठी सोशल मीडियाचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग होताना दिसतो. रक्तदान, आर्थिक मदत, नैसर्गिक आपत्तीतील मदतकार्य यासाठी सोशल मीडिया प्रभावी साधन ठरले आहे.

मात्र या सर्व सकारात्मक पैलूंप्रमाणेच सोशल मीडियाचे काही गंभीर नकारात्मक परिणामही आहेत. अतिरेकी वापरामुळे सोशल मीडिया शाप ठरत आहे. आज अनेक लोक सोशल मीडियाच्या आहारी गेलेले दिसतात. सतत मोबाईल हातात असणे, निरर्थक पोस्ट्स पाहण्यात वेळ घालवणे यामुळे वेळेचा अपव्यय होत आहे. विद्यार्थ्यांच्या अभ्यासावर याचा विपरीत परिणाम होत असून त्यांची एकाग्रता कमी होत आहे. अनेक तरुण सोशल मीडियाच्या आभासी जगात इतके गुंतून जातात की वास्तव जीवनातील जबाबदाऱ्या दुर्लक्षित होतात.

मानसिक आरोग्यावर सोशल मीडियाचा मोठा परिणाम होत आहे. इतरांच्या आयुष्याशी स्वतःच्या आयुष्याची तुलना केल्यामुळे न्यूनगंड, असमाधान, तणाव आणि नैराश्य वाढत आहे. सतत 'लाईक्स', 'कॉमेंट्स' आणि 'फॉलोअर्स' यांची अपेक्षा ठेवण्याची मानसिकता निर्माण होत आहे. अपेक्षित प्रतिसाद न मिळाल्यास अनेकांना मानसिक अस्वस्थता जाणवते. किशोरवयीन मुलांमध्ये आत्मविश्वासाचा अभाव, चिडचिडेपणा आणि एकाकीपणा वाढत असल्याचे दिसून येते.

सोशल मीडियाचा गैरवापर हा आणखी एक गंभीर प्रश्न आहे. अफवा, खोटी माहिती, द्वेषपूर्ण भाषण, धार्मिक व सामाजिक तेढ निर्माण करणारे संदेश मोठ्या प्रमाणावर पसरवले जात आहेत. यामुळे समाजात गैरसमज, हिंसा आणि अस्थिरता निर्माण होण्याची शक्यता वाढते. सायबर गुन्हे, फसवणूक, ऑनलाइन छळ, महिलांवरील अत्याचार यांसारख्या घटनांमध्ये वाढ होत आहे. वैयक्तिक माहितीचा गैरवापर होऊन गोपनीयतेचा प्रश्नही गंभीर बनला आहे.

कौटुंबिक नातेसंबंधांवरही सोशल मीडियाचा परिणाम जाणवतो. कुटुंबातील सदस्य एकाच छताखाली असूनही एकमेकांशी संवाद न साधता मोबाईलमध्ये गुंतलेले असतात. प्रत्यक्ष संवाद कमी झाल्यामुळे नात्यांमधील आपुलकी आणि समज कमी होत आहे. लहान मुले लवकरच मोबाईल आणि सोशल मीडियाच्या संपर्कात येत असल्याने त्यांच्या शारीरिक, मानसिक आणि सामाजिक विकासावर नकारात्मक परिणाम होत आहे.

राजकीय क्षेत्रातही सोशल मीडियाचा प्रभाव मोठ्या

प्रमाणावर वाढला आहे. एकीकडे लोकशाही मजबूत करण्यासाठी, जनतेचे मत मांडण्यासाठी सोशल मीडिया उपयुक्त ठरत असला तरी दुसरीकडे चुकीची माहिती, प्रचार, ट्रोलिंग आणि द्वेषराजकारण यामुळे समाजात फूट पडण्याचा धोका निर्माण झाला आहे. लोकांच्या भावनांचा गैरवापर करून त्यांना चुकीच्या दिशेने वळवले जात आहे.

म्हणूनच सोशल मीडिया हा शाप की वरदान याचे उत्तर हे पूर्णतः आपल्या वापरावर अवलंबून आहे. योग्य, मर्यादित आणि जबाबदारीने वापर केल्यास सोशल मीडिया निश्चितच वरदान ठरू शकतो. माहितीची पडताळणी करणे, वेळेचे नियोजन करणे, नकारात्मक गोष्टींपासून दूर राहणे आणि वास्तव जीवनाला प्राधान्य देणे हे अत्यंत आवश्यक आहे. पालकांनी मुलांवर योग्य नियंत्रण ठेवणे, शाळांनी डिजिटल साक्षरतेचे शिक्षण देणे आणि शासनाने सायबर कायदे अधिक कडकपणे राबवणे गरजेचे आहे.

शेवटी असे म्हणता येईल की सोशल मीडिया स्वतःहून शाप किंवा वरदान नाही. तो एक साधन आहे. त्या साधनाचा वापर आपण कसा करतो यावर त्याचे परिणाम अवलंबून आहेत. विवेकबुद्धी, जबाबदारी आणि संयम ठेवून सोशल मीडियाचा वापर केला तर तो ज्ञानवृद्धी, सामाजिक जागरूकता आणि प्रगतीचे प्रभावी माध्यम ठरू शकतो. अन्यथा अतिरेकी आणि चुकीचा वापर केल्यास तो आपल्या आयुष्यातील शाप ठरू शकतो. त्यामुळे सोशल मीडियाचा योग्य समतोल राखणे ही आजच्या काळाची गरज आहे....

श्रीपाद टेंबे,
पुणे

वेड सोशल मीडियाचे

लागले सोशल मीडियाचे वेड
आजच्या तरुण मंडळींना
नाही करमत एकही दिवस
आता या मोबाईलविना

जो तो दिसतोय मोबाईलवर
राहिलेले न भान कशाचे
याच्या वेडापायी तरुण
अस्तित्व विसरला जीवनाचे

नवीन नवीन फंडे
वापरू लागला आज
अँप वर आलेत अँप
जणु सजला सारा साज

सेल्फी असो की स्टंट
नाद लागले तरुणाईला
विसरून गेला सारे तो
आपल्या भारतीय संस्कृतीला

सोशल मीडियावर खाते
दिसे आज प्रत्येकाचे
डीपी अन स्टेटस
बदलणे झाले रोजचे

मीडियाच्या या वेडापायी
गमावला जीव अनेकांनी
वेड लावले मनामनाला
आजच्या सोशल मिडीयानी

किशोर बळीराम चलाख,
चंद्रपूर

अनुभवांची नोंद

मी अशा काळात वाढलो, जिथे संवाद म्हणजे समोरासमोर बोलणं, पत्रांची वाट पाहणं आणि भेटींचा मनमुराद आनंद होता. बातम्या वर्तमानपत्रातून कळायच्या आणि माणसांची ओळख त्यांच्या वागण्यातून ठरायची. काळ पुढे सरकला, तंत्रज्ञान हातात आलं आणि त्याचबरोबर सोशल मीडियाने आयुष्यात प्रवेश केला.

सुरुवातीला हा बदल मला थोडा गोंधळात टाकणारा वाटला. पण हळूहळू सोशल मीडियाशी ओळख झाली आणि त्याचे काही सकारात्मक पैलूही उमजले.

सोशल मीडियाचे फायदे (वरदान):-

सोशल मीडियामुळे दूर गेलेली माणसं पुन्हा जवळ आली. शालेय मित्र, जुन्या सहकाऱ्यांशी संपर्क साधला गेला. मुला-नातवांचे फोटो, त्यांचे छोटे-छोटे क्षण पाहताना मन भरून येतं. माझ्या मनातले विचार, लेखन, आठवणी लिहून मांडण्याची संधी मिळाली. लॉकडाऊनमध्ये सोशल मीडियाने एकटे वाटणाऱ्या मनाला साथ दिली.

वास्तव चित्र आणि तोटे (शाप):-

पण अनुभव सांगतो की हे चित्र एकतर्फी नाही.

मुलं आता खूप आक्रमक, हायपर झाली आहेत, छोट्या गोष्टींवर राग, चिडचिड दिसते.

घरात सर्वजण मोबाईलमध्ये गुंतलेले, प्रत्यक्ष संवाद खूपच कमी झाला आहे.

मुलं मोबाईल न बघता जेवण देखील सुरू करत नाहीत.

सतत स्क्रीनवर असलेल्या कंटेंटमुळे खोटी माहिती, अस्वस्थता आणि ताण वाढतो.

नाती 'लाईक', 'शेअर', 'कॉमेंट'वर मोजली जात आहेत, प्रत्यक्ष बोलण्याची कला गमावली जात आहे.

उपाययोजना आणि मार्गदर्शन:-

वेळेचे भान ठेवणे आवश्यक आहे.प्रत्येकासाठी सोशल मीडियासाठी ठराविक वेळ निश्चित करावा.

मुलांवर योग्य देखरेख – वयानुसार कंटेंटवर नियंत्रण, वेळेची मर्यादा ठेवा.

घरात प्रत्यक्ष संवाद वाढवावा – जेवण, चालणे, खेळ यामध्ये मोबाईल बाजूला ठेवावा.

वाचन, छंद, कला जोपासावेत – पुस्तके, संगीत, चित्रकला, खेळ यासाठी वेळ द्यावा.

सकारात्मक वापर शिक्षण, ज्ञान, अनुभवांची देवाणघेवाण यासाठी सोशल मीडियाचा उपयोग करावा.

निष्कर्ष:-

सोशल मीडिया स्वतः चांगला किंवा वाईट नाही; आपला वापरच त्याला अर्थ देतो. योग्य मर्यादेत, भान ठेवून आणि सकारात्मक हेतूने वापरल्यास तो वरदान ठरतो; अतिरेक केल्यास तो मानसिक शांतता हिरावून घेतो.

माझ्यासाठी सोशल मीडिया – योग्य वापर केला तर वरदान; अन्यथा शाप ठरणार आहे.

विलास राजुरकर
नेरुळ, नवी मुंबई

उथळ

हाय, हॅलो या शब्दांनी होते
बोलण्याची सुंदर सुरुवात
पण नमस्कार दंडवत म्हणता
भावनांना पुढे होतो मोठा घात

सर्व सामाजिक माध्यमांनी
एका क्षणात माणसं जोडली
जिव्हाळ्याची आपल्या रक्ताची
विण घट्ट नात्याची तोडली

स्वतःच्या मनात खूप प्रेम असताना
आत्या भाच्याला भेटू शकत नाही
कसं बसं आपल्या मनाला समजावून
व्हाट्स ॲप वर दुरुन बिचारी पाही

तिचं प्रेम तिची नात्यातील तळमळ
कुणालाच कसं नाही कळाले
आपल्याच दुनियेत सगळे खुश
तिचे अंतःकरण मात्र जळाले

स्वतःची खोटी समजूत काढून नेहमी
सर्वजण आपण खुशाल जगत असतो
खोटं हसू आपल्या चेहऱ्यावर आणून
एकांतात तोंड पाडून रडत बसतो

वेगवान तंत्रज्ञानाच्या या दुनियेत
प्रेम राहिले नाही कुठेही नितळ
खूप अंतर वाढले आहे सर्वच नात्यात
आजकाल सर्वच नाती झाली उथळ

सौ. रुपाली भूपेंद्र पाठक, ठाणे
मो.-

माध्यमांवर बोलू काही

जरा नेमके, जरा थोडके, स्क्रीनवर कमी पाहू,
चला दोस्तहो, भान ठेवून,आनंदे वाचू - लिहू,

थोडं हलकं,थोडं फुलकं, मोकळं होऊ,
जरा चील मारू, हिरव्या गार निसर्गात रमू,

इंटरनेटच्या जालापासून थोडे दूर जाऊ,
टेक्नो सॅव्ही होताना,जरा इको फ्रेंडली होऊ,

व्हॉट्स ॲप अन् फेसबुक जरा कमी पाहू,
जिवलगांना आपण थेट 'फेस टू फेस' भेटू,

आप्त अन् मित्रांशी फोनवर संवाद साधू,
थेट भेटू, मिठी मारू अन् गप्पा गोष्टी करू,

हात हाती घेऊन, थोडं 'गॅजेट-फ्री' राहू,
चला दोस्त हो,भान ठेवू,आनंदे वाचू लिहू,

स्क्रीनपासून मुक्त होऊ, आनंदाशी युक्त होऊ,
कॅरम, रमी, चेस खेळू, कुटुंबात रमून जाऊ,

अध्यात्म आणि वाचनाशी नाळ जोडू,
ग्लोबल होताना,जरा लोकल माणसंही जोडू,

ह्या डिजीटल युगात,जरा ओरिजनल जगू,
प्राणायाम अन् व्यायाम करू, निरोगी राहू,

चला, आपली आवड आणि छंद जोपासू,
'रियल' अन् 'व्हर्चुअल झोन'चा समतोल साधू,

आभासी अन् वास्तव जगाची सीमारेषाआखू,
जरा नेमके,जरा थोडके, स्क्रीनवर कमी पाहू,

चला ,
दोस्त हो मस्त जगू अन् मजेत राहू.

ॲड. सुजाता त्रिंबककर टिपणीस,
पालघर.

अल्लादिनचा चिराग

सोशल मीडिया म्हणजे असे माध्यम ज्याने आपण पूर्ण जगाशी(वर्चुअली) काल्पनिक जोडले जाऊ शकतो, तेही एक बटन दाबताच. जणू काही "अल्लादिन चा चिराग"च हाती आला असे वाटावे.

जणू एखाद्या पोराला खेळण्याच अख्ख दुकानच मिळावे, आणि त्याला हे घेऊ का ते घेऊ असे वाटावे. लहान मुल, तरुण, वृद्ध सगळेच अचंबित झाले या सोशल मीडिया ने...

...आता सोशल मीडिया म्हणजे नेमकं काय?

तर मोबाईल किंवा कम्प्युटरवर व्हाट्सअप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर, youtube असे अनेक विकल्प माणसांच्या हाती लागले. ज्याची ज्याची जी आवड तो त्यात रमला ,नुसता रमला नाही तर त्याने त्याला हवे ते मिळवायची संधीही सोशल मीडिया ने बहाल केली.

कोरोना काळात तर या सोशल मीडियाने खूप सेवा केली. किती तरी लोकांना त्याने आर्थिक व मानसिक आधार दिला जेव्हा लाकॅ डाउन होत, माणसं माणसांना दिसतही नव्हते, अश्या संकटग्रस्त कोरोना काळात ,शाळा बंद असताना व्हाट्सअप च्या माध्यमातून मुलांचे क्लासेस घेतले जात असत नोकरीवर जाणाऱ्यांचे ऑनलाईन काम सुरु होते वयस्कर स्त्री-पुरुषांना वेळ घालवण्याचे एक सुंदर असे साधन म्हणजे व्हाट्सअप फेसबुक युट्युब ने तर कितीतरी कलाकारांना रोजगार मिळवून दिलेत. रेसिपी ,गाणी, कथाकथन असे अनेक उद्योग करून कितीतरी लोक लखपती झाले कितीतरी युवक युवतींनी रिल्स आणि व्हिडिओ तयार करून आपले फॉलोवर्स वाढवले व त्या अनुषंगाने आर्थिक बाजू मजबूत केली.

मिशो डॉमिनोज फ्लिपकार्ट जसे ई-कॉमर्स एप्लीकेशन आपल्या ऍड सोशल मीडियावर टाकतात व घर बसल्या वस्तू खरेदी करण्याची संधी मिळाली...

दूरवर असणारे नातेवाईक, मित्र-मैत्रिणींना भेटवणारे व्हाट्सअप किंवा फेसबुक तर प्रत्येक व्यक्तींच्या मोबाईलवर इन्स्टॉल केलेले असतात. त्यातून ते कथा, कविता,लेख रेसिपी पाठवून आपले व इतरांचे मनोरंजन करतात, त्यांच्या कलागुणांना वाव मिळतो

सोशल मीडियाने प्रत्येक वयोगटातल्या व्यक्तींना आपल्या मोहजालात खेचून घेतले आणि आधार ही दिला..

आता कोणतेही माध्यम जसे आपण गॅस, वीज ,पाणी वापरताना त्याचे फायदे जाणतो त्याचप्रमाणे त्याचा गैरवापर वा चुकिच्या पद्धतीने वापर केल्यास संकटात सापडतोच तद्वतच सोशल मीडियावर वावरताना काही त्रास उद्भवू शकतात..

जसे फायदे तसे नुकसानही आहेतच. सोशल मीडियाचा अतिवापर माणसांना सुस्त बनवतो आहे सगळ्यात मोठा त्रास म्हणाल तर लोक त्याच्या मोहजालात इतके अडकले की एडिक्ट होऊन बसले .प्रत्येक घरी प्रत्येकाचा एक मोबाईल असतोच त्यात तो कमीत कमी तीन चार तास सोशल मीडिया वर घालवतोच.त्या मुळे घरात आपसातील संवाद कमी कमी होऊ लागला.

एका जागी बसून रहाण्याची सवय झाली त्या मुळे डोळे मान यांचे रोग उद्भवू लागले.

रिल्स आणि व्हिडिओ पाहण्याच्या हव्यासा पायी रात्रीची जागरण सुरु झाली. त्यामुळे पाचनक्रियेवरही त्याचा वाईट परिणाम झाला

तसेच लहान मुल युट्युब वर व्हिडिओज पाहून काल्पनिक जगात रमायला लागली.

किशोरवयीन मुलं अशा अनेक युट्युब वरच्या व्हिडिओ रिल्स पाहून भरकटली..

पैसे कमवायचे माध्यम असे समजून कितीतरी आई-वडील आपल्या लहान मुलांचे व्हिडिओ बनवून अपलोड करतात.

"जो जे वांछिल" या श्लोका प्रमाणे सोशल मीडिया हे असे माध्यम आहे ज्याचा आपण डोळसपणे विचारपूर्वक वापर केला तर आपल्या उत्कर्षासाठी ते एक वरदानच आहे .

अनेक लोक ह्या माध्यमा चा उपयोग आपले ज्ञान वाढवण्यात आपली आर्थिक बाजू मजबूत करण्यात आणि आपले मनोरंजन करण्यात करतो आहे ..

पण डोळे मिटून कोणावरही विश्वास ठेवला तर नुकसान व्हायची ही शक्यता नाकारता येत नाही.

आज हा लेख आपल्यापर्यंत पोहोचवायला आणि स्पर्धेची जाहिरात हा आमच्यासाठी सोशल मीडियाचा उपयोग आहे माझ्या मते विचारपूर्वक उपयोग केला तर सोशल मीडिया हे एक वरदानच आहे.

सौ. प्रतिभा परांजपे

नमो मोबाईल देवा

झिलमिल झिलमिल तारे चमकत होते घरात माझ्या सारे ,
त्यातच दिसले रूप मला न्यारे सावळे गोजिरे.
कळले आज माझ्या घरी यमदूत आले .
टकमक टकमक माझ्याकडे बघू लागले,
काय ते त्याचे रूप पाहून, झाले मीही खुश .
हळूहळू तो येऊ लागला जवळी माझ्या ,
वाटले करतो काय तो गिळंकृत मला.
म्हणाला,
घाबरू नकोस ,
कुणाला न्यायला आलोय हेच तुझ्याकडे बघून मी विसरलो .
धडधड वाढली हृदयाची, पटकन बसले खाली,
लगेच दिला त्याने हात मला,
नीट मांडी घालून बसायला.
मी विचारले, चहा घेताय का म्हणून ?
चक्क हो म्हणाला,
दीड कप घेईन.
बावरले सावरले,
म्हटले आता मला हा, नक्कीच घेऊन जाईल.
तिरक्या नजरेने मीही कटाक्ष टाकला,
तोही मला मात्र आनंदीच दिसला.
चहा प्यायला,
मग म्हणाला , कुणी आहे काय म्हातारा? घेऊन जातो त्याला.
मी म्हटले ,
आहेत ना सासरे,
पण खूप चांगले आहेत ,
त्यांच्या पेन्शनच्या जोरावर तर आमचे घर खुश आहे . शिल्लक राहतो पैसा,
करतो प्लान फिरायचा,
गोड गोड बोलून त्यांचा मान राखायचा .
करतो त्यांची सेवा,
म्हणून मिळतो ना मेवा.
नात -नातू तेच सांभाळतात,
दुखलं खुपलं ,
तेच सारे मायेनं बघतात ,
सासू बाईंच्या विरहात ,
कधी कधी रडतांना ही दिसतात.
करतो आम्ही तिकडे कानाडोळा,
म्हणूनच नका नेऊ त्यांना. यम हसला गालात,
मारला त्याने चक्क डोळा.
म्हणाला जाऊ दे,
नेत नाही त्यांना.
तू इतकी स्वार्थी,
आता नेतो मी तुला.
मी घाबरले,
केला नमस्कार यमाला, म्हणाले ,
उरलेल्या पैशातून नेवू फिरायला तुला.
तरी नाही मानला,
नेतोच म्हणाला मला.
ओरडले जोरात,
घेतला हातात फोन, भिरकावला त्याच्या दिशेने, तो त्याने झेलला लिलया. आनंदाने व्हाट्सअप बघू लागला.
दुसराही मोबाईल ऑन करून दिला,
यु ट्युब वर कार्यक्रम बघून ,
आनंदात नाचू लागला.
मीही सटकले तेथून,
तिसरा मोबाईल आणून, पुन्हा त्याला दिला.
काय काय बघत होता,
हसून हसून,
माहित नाही काही मला.
कदाचित रंगेल असेल कार्यक्रम.
. बघता बघता धडकला, जोरात जाऊन भिंतीला.
त्यातच,
त्याचा अंत झाला.
मी परत ओरडले,
वा वा वा वा.!
ऐकून सारे घर जागे झाले. फोनच्या नादात यमही विसरला,
काम त्याचे सारे!
असेच होते आपलेही,
हे मला जागेपणी कळले. स्वप्नात यम राजे,
मला शिकवून गेले.....
मोबाईल मुळे यमासह
जग सारे कामकाज,अन्
देहभान विसरले.
हे नाही बरे
म्हणूनच ,
मोबाईलचा वापर,
करा सांभाळून बाबारे

डॉ. शुभांगी अविनाश रोडे.
नागपूर .

फसवणुकीतून जागृती

मला जाग आली तेव्हा मी सोफ्यावर विवस्त्र अवस्थेत होते. मी आजुबाजूला बघीतले कोपऱ्यात माझे कपडे पडले होते.अनुराग गाढ झोपला होता.

डोकं दुखत होतं, शरीरात तीव्र वेदना होत्या आणि मन भीतीने थरथरत होतं.

मी आठवण्याचा प्रयत्न करू लागले अन् मला आठवले. मी संध्याकाळी अनुरागच्या घरी वाढदिवसाला आले होते. आम्ही केक कापल्या नंतर जेवण केले.तेव्हाच अनुरागने मला कोक प्यायला दिला आणि त्यानंतरचे मला काहीच आठवत नव्हते.माझ्या अवस्थेवरून मला लक्षात आले माझ्यावर जबरदस्ती झाली आहे.

कशीतरी स्वतःला सावरत मी तेथून बाहेर पडले आणि थेट घरी आले. आईला डोकं दुखतं आहे असं सांगून मी खोलीत गेले. दरवाजा बंद करताच रडू कोसळलं. मनात एकच प्रश्न घोळत होता—जो माणूस नेहमी इतक्या प्रेमाने वागायचा, तो असं कसं करू शकतो?

विचार करून माझे डोके भणभणायला लागले.

अनुराग माझा फेसबुक फ्रेंड होता. हळूहळू आमची मैत्री झाली, गप्पा वाढल्या. भेटण्याचा प्रस्ताव त्यानेच मला दिला होता.

आम्ही भेटू लागलो. पण मला त्याच्या बद्दल विशेष माहिती नव्हती. अनुराग नोकरीसाठी येथे आला होता. तो एका मोठ्या कंपनीत काम करतो, घरचा श्रीमंत आणि एकुलता एक मुलगा आहे,त्याची फॅमिली दिल्लीला राहतात एवढेचं मला माहिती होते. मी पण फार खोलात जाऊन चौकशी केली नव्हती,त्याच्यावर माझा विश्वास बसला होता.आमची ओळख होऊन दहा महिने होऊन गेले होते.

अनुरागची कोणाशी विशेष ओळख नव्हती, म्हणुनच त्याने फक्त मला एकटीलाच बर्थडेला बोलावले आहे असे तो मला म्हणाला होता. त्याच्यावरचा माझा आंधळा विश्वास हीच माझी सर्वात मोठी चूक होती.

रात्रभर शारीरिक वेदनांपेक्षा मानसिक यातना मला अधिक होत्या. दुसऱ्या दिवशी माझा फोन वाजला. अनुरागने माझे नको त्या अवस्थेतील काही फोटो पाठवले.

सोबत मेसेज होता,"कालच्या घटनेबद्दल कुणालाही सांगू नकोस. आपण मित्र म्हणून राहू शकतो. नाहीतर हे फोटो फेसबुकवर टाकीन आणि तुला बदनाम करीन."

मला धक्का बसला. भीती वाटली, पण त्याहून जास्त राग आला. मी लहानपणापासूनच अन्यायाविरुद्ध उभी राहणारी होते. ही फसवणूक मी सहन करणार नव्हते. मी थेट पोलीस स्टेशन गाठले आणि तक्रार दाखल केली.

पण तेथे मला न्यायाऐवजी संशयाचं वातावरण मिळालं. नको ते प्रश्न, माझ्याच चुकांवर बोट. माझीही चूक होतीच,मी विश्वास ठेवला होता. पण त्या चुकीची शिक्षा इतकी भयानक असावी का? अनुराग श्रीमंताचा मुलगा होता. त्याने काय केलं माहीत नाही, पण तो सुटला.

थोड्याच वेळात त्याचा पुन्हा मेसेज आला,

"तू माझं काहीच बिघडवू शकत नाहीस. मी तुला सोडणार नाही."

मी अनुरागशी सर्व संबंध तोडले, त्याचा नंबर ब्लॉक केला. त्या दिवसापासून माझ्या आयुष्याला वेगळं वळण मिळालं. मला न्याय मिळाला नाही, पण मी गप्प बसणार नव्हते,कारण गप्प बसणं म्हणजे पुन्हा एकदा हार मान्य करणं होतं.

मी विचार करत होते,कधी कधी एखादी मैत्री आयुष्याला आधार देते,तर कधी त्याच मैत्रीच्या नावाखाली आयुष्य उद्ध्वस्त होतं.

विश्वास, आपुलकी आणि गोड शब्दांच्या आड लपलेला हा सोशल मीडियाचा मुखवटा माझ्या आयुष्यात शाप ठरला—पण मी ठरवलं—माझ्यासारखी फसवणूक दुसऱ्या कुणाचीही होऊ नये.

मी,काहीतरी करायला हवे. जरी मला न्याय मिळाला नाही तरी,माझ्याप्रमाणे कोणीही मुलगी फसायला नको.

"मैत्रीणींनो, स्वतःला सांभाळा" या शीर्षकाखाली मी लेख लिहू लागले. सोशल मीडियाचा गैरवापर कसा होतो, फेसबुक-इंस्टाग्राम, रील्समधून कसं फसवलं जाऊ शकतं याबद्दल मी लिहिलं. वृत्तपत्रं, सोशल मीडिया यांच्या माध्यमातून मुलींना जागृत करण्याचा प्रयत्न केला.

शाळा-कॉलेजमधील मुली अल्लड असतात. त्या वयात प्रेमाने बोलणाऱ्या कुणावरही त्यांचा पटकन विश्वास बसतो. त्या निरागसतेचा गैरफायदा घेतला जातो. या जगात चांगल्या लोकांइतकेच वाईट लोकही आहेत, हे आजचे वास्तव आहे,हे मी त्यांना समजावून सांगू लागले.

शाळा-कॉलेजमध्ये जाऊन मी तेथील मुलींशी संवाद साधू लागले. पर्सनल फोटो, माहिती शेअर करू नका, पैशांचे व्यवहार करताना सावध रहा, आजकाल आर्टिफिशियल इंटेलिजन्सचा वापर करूनही फसवणूक केली जाते —हे सगळं मी त्यांना सांगू लागले.

"मैत्रिणीचा सल्ला" म्हणून मी ऑनलाईन काऊन्सेलिंग सुरू केलं. तेव्हा लक्षात आलं—सोशल मीडियामुळे किती मुली फसवल्या जात आहेत.

मला माहिती होतं,आपुलकीच्या शब्दानी माणसाच्या मनातील जखम बरी होते,आपुलकीच्या स्पर्शानेच मनातील नैराश्य दूर होतं .

मी आता अशा मुलींना मदत करायची, फसवणूक होऊ नये म्हणून सर्वांना मार्गदर्शन करायचे ठरवले आहे.

आज माझं एकच ध्येय आहे, मला स्वतःला न्याय मिळाला नाही पण इतर कुणाचं आयुष्य उद्ध्वस्त होऊ नये.

विश्वासाच्या नावाखाली झालेली फसवणूक मला मोडून टाकू शकली नाही,उलट त्याच वेदनेतून मी जागी झाले—आणि इतरांना सावध करण्याचा मार्ग निवडला.

डॉ.जयश्री हजारे
नागपूर

भविष्य

एका क्लिक वर जग जवळ आलं
संवादाला ना राहिले बंधन..
ज्ञानाचं दालन उलगडलं
झालं नव्या विश्वाचं आगमन ..

विचारांना फुटले पंख
दडलेल्या कलांना मिळाला मंच ..
अनोळखी - ओळखीचे चेहरे
एकत्र येऊनी बनला संच ..

पण स्क्रीनच्या आभासी जगात
नात्यांचा ओलावा हरवून गेला ..
लाईक्स वरून ठरली किंमत
जगण्याच्या शर्यतीत माणूस गमावला ..

हसऱ्या फोटोत लपवलं गेलं
एकटेपणाचं खरं वास्तव..
ऑनलाईन च्या जगात या
भासतात साऱ्याच गोष्टी अवास्तव ..

ना शाप आहे ना पूर्ण वरदान
मर्यादा अन् वापरावर सारं अवलंबून ..
म्हणूनच करावा गरजेपुरता वापर
चांगलं अन् वाईट यातला फरक समजून ...

- प्रतिक्षा बळीराम ढोकळे,
पुणे

अविभाज्य घटक

आजच्या जगात सोशल मीडिया हा आपल्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनला आहे. विज्ञान व तंत्रज्ञानाच्या क्रांतीतून सोशल मीडियाचा जन्म झाला. जगाने 21 व्या शतकात पाऊल ठेवले आणि मोठ्या प्रमाणावर तंत्रज्ञान वापरले जाऊ लागले. आता 2025 हे वर्ष सरत आले आहे व आपण पूर्णपणे तंत्रज्ञानाच्या अधीन झालो आहोत. त्यातील सर्वात प्रभावी माध्यम म्हणजे सोशल मीडिया होय. यात अनेक प्रकार येतात फेसबुक, व्हाट्सअप, इन्स्टाग्राम, युट्युब,एक्स आणि अशी अनेक साधने निर्माण झाली आहेत की त्यायोगे आपल्याला जगातील कोणाशीही व कोणत्याही व्यक्तीशी काही सेकंदात संवाद साधता यायला लागला आहे. आपल्याला हवी ती दुर्मिळ माहिती सहजगत्या उपलब्ध होऊ लागली आहे. सोशल मीडिया हा शाप आहे की वरदान आहे या विषयावर अनेकदा परिसंवाद होत असतात. सर्वप्रथम आपण तो वरदान कसा आहे यावर प्रकाश टाकूया सोशल मीडियामुळे घरबसल्या म्हणजेच अगदी कोठेही न जाता अनेक कामे सहजगत्या करता येतात. ऑनलाइन ही एक ऐतिहासिक क्रांतीच म्हणावी लागेल. अगदी लहानातला लहान मुलगा देखील प्रत्येक गोष्ट ऑनलाईन मागवू या असे म्हणतो. त्यामुळे वेळ बऱ्याच प्रमाणात वाचतो व तुमची एनर्जी सेव होते आणि कॅशलेस पेमेंट मुळे रोख पैसा सांभाळण्याचा धोका कमी होतो. त्यातील काही प्रमुख मुद्दे आपण खालील प्रकारे पाहूया :

१) वेळेची व एनर्जीची बचत
२) रोख पैसा सांभाळण्याचा धोका कमी
३) वयस्कर व्यक्तींना घरीच सर्व वस्तू व माहिती मिळते
४) करमणुकीसाठी बाहेर जाण्याची गरज नाही
५) वर्क फॉर्म होम हा पर्याय उपलब्ध झाला
६)व्हिडिओ कॉल द्वारे समोर प्रत्यक्ष व्यक्तीला पाहता येते आणि
७) व्यवसायाच्या अनेक संधी उपलब्ध झाल्या आहेत.

आपणा सर्वांना माहीत आहे की 2021-22 या वर्षी जगाला कोरोना महामारीचा सामना करावा लागला त्यावेळेस वर्क फॉर्म होम मुळे अनेकांना रोजगार उपलब्ध झाला, सोशल मीडियामुळे जनजागृती झाली, सगळ्या सुविधा आपल्याला वेळेत उपलब्ध झाल्या व त्यातून आपण सुखरूप बाहेर पडलो.

एकाच नाण्याच्या जशा दोन बाजू असतात तसेच सोशल मीडिया हे जसे वरदान आहे तसेच ते शापही आहे कारण आजकाल प्रत्येक जण त्याच्या जास्तच आहारी गेला आहे जणू त्याला त्याचे व्यसनच लागले आहे. एक दिवस जर त्याने मोबाईल हातात नाही घेतला किंवा व्हाट्सॲप वर मेसेज नाही बघितले तर तो प्रचंड अस्वस्थ होतो अनेक विद्यार्थी माहिती मिळवण्याच्या नावाखाली तासनतास सोशल मीडियावर संवाद साधणे, रिल्स पाहणे, youtube वरील व्हिडिओ तासंतास बघत बसणे यातच रमतांना दिसतात. कुटुंबापासून यामुळे ते दूर जातात त्यांच्यातील संवाद नाहीसा होतो. आता सोशल मीडिया शाप कसा ठरू शकतो हे खालील मुद्द्यांच्या आधारे स्पष्ट होते :

१) वेळेचा अपव्यय
२)सायबर गुन्हेगरि वाढणे मोबाईल हॅक करणे
३)लहान वयात नको ती माहिती उपलब्ध होणे
४)गुन्हेगारी व विशेषता बाल गुन्हेगारी वाढणे
५) एकमेकांमध्ये संवाद कमी होणे
६)अफवा व चुकीची माहिती पसरविणे
७)गोपनीयतेचा धोका तसेच ८) मानसिक आरोग्यावर दुष्परिणाम.

निष्कर्ष : - वरील सर्व विश्लेषणातून सोशल मीडिया हे शाप की वरदान हे स्पष्ट होत नाही कारण जसे देवाने एकाला परीस दिला आणि सांगितले जर तू लोखंडाला याने स्पर्श केला तर याचे सोने होईल व दगडाला स्पर्श केला तर त्याचा परिणाम होणार नाही त्याचप्रमाणे सोशल मीडियाचे देखील परिसराप्रमाणेच आहे त्याचा योग्य वापर केला तर सोनेच सोने आहे परंतु त्याचा गैरवापर केला तर तो एखाद्या शक्तिशाली अणुबॉम्ब सारखा स्फोट घडवून आणेल व संपूर्ण विश्व बेचिराख करू शकतो. तर

"चला सोशल मीडियाचा
योग्य वापर करूया
आपले संपूर्ण जीवन
सफल सुंदर बनवूया".

महेश विजापूरकर

शाप की वरदान

गंमत ही नव्या युगाची
सर्व काही भारी भारी
शोधत राहते नवीन काही
दिसतात तिचे रूप सारी.....
प्रगतीचा दिवा आहे भारी
नवे जुने आहे लयसारी
कधी हटके कधी चटके
विषयच त्याचा लय भारी.....
सोशल मीडिया हो वरदान
माहितीचा तो ज्ञान सागर
विविधतेचा तो अलंकार
पोहोचला आता घरोघर.....
नका बनवू त्याला शाप
ज्ञानाचा आहे तो बाप
नव्या युगाचा तो आधार
नाही तर होणार पश्चाताप....

मीडिया विश्वासाची परंपरा
नका तोडू त्याची महानता
शाप नका बनवू त्याला
समाज कार्यात त्याची विद्वत्ता.....
राजकारण समाजकारण असे
शोभे त्यासी नाविन्य
मीडिया भाष्य कलेने
मिळते नवे प्रावीण्य....
सोपी होते विचाराची ठेव
माहितीचे होते आदानप्रदान
भविष्याचा विश्वास बसेल
होईल ते एक वरदान.....

स्वप्निल नीलकंठ बागड
सटाणा

मीडिया शाप ?

सर्व प्राण्यात माणूस हा बुद्धिमान प्राणी मानल्या जातो आणि त्यांनी हे विज्ञानाच्या साहाय्याने अनेक शोध लावून सिद्ध देखील केले आहे.त्यातच त्याने केलेली इंटरनेटचा शोध ही मानवी इतिहातील सर्वात मोठी क्रांती म्हणावी लागेल.आजची पिढी तंत्रज्ञानाच्या युगात जन्माला येते आहे.त्यामुळे याच ज्ञान या पिढीला जन्मताच आलेलं. सोशल मीडिया हा शब्द सर्व घरा घरात पोहोचला आहे हे त्या बुद्धिमान मानव प्राण्यामुळेच लहान असो व वृद्ध असा फारच क्वचित ज्याला सोशल मीडिया माहीत नाही.सोशल मीडिया म्हणजे वेबसाईट्स आणि अँपचे आभासी नेटवर्क.आपले आचार विचार आदान प्रदान करण्याचे माध्यम.

आत्ता सोशल मीडियावर असणे काळाची अनिवार्य गरज झालेली आहे. व तिथे नसणे हे काळाबरोबर नसल्याचे लक्षण मानले जाते .सोशल मीडियाचे विविध प्रकार आहेत. व्हाट्सएप,इन्स्टा ग्राम,टेलिग्राम,ट्विटर,फेसबुक, यूट्यूब इत्यादी.याद्वारे आपण एकमेकांशी संवाद साधू शकतो.कुठल्याही नाण्याला दोन बाजू असतात.चांगलं व वाईट आता कोणत्या गोष्टीचा आपण कसा वापर करतो यावर ती बाजू अवलंबून असते.योग्य वापर केल्यास सोशल मीडिया वरदान ही ठरू शकते अथवा शापही ठरू शकते.आज सोशल मीडिया मुळे जग किती जवळ आलेलं आहे आपण पाहतोय.कोरोना काळापासून सोशल मीडिया चा वापर मोठ्या प्रमाणात होत आहे .ऑनलाइन शिक्षण त्यामुळे मोबाइल सर्वांना अनिवार्य होता तुमची परिस्थिती असो व नसो त्यामुळे घरोघरी शाळा कॉलेजची जागा मोबाईलने घेतली कारण प्रत्येक पालकाला वाटत होते की आपलं मूल शिक्षणापासून वंचित राहू नये .करोनापासून सुरु झालेल वर्क फ्रॉम होम आज कित्येक तरुण अजूनही करत आहेत. परदेशात कुठला कोर्से करण्याची इच्छा असेल तर आज भारतात बसून तो करू शकतो. कुठलीही गोष्ट असो पाककला,संगीत,नृत्य,कुठल्याही परीक्षेची तयारी असो,कुठलाही कोर्से असो आपण सोशल मीडिया द्वारे घरबसल्या कमी शुल्कात पूर्ण करू शकतो. त्यामुळे हे एक वरदानच नव्हे का?कुठली भाषा शिकायची असो किंवा गणितासारखा अवघड वाटणारा विषय आपण वेगवेगळ्या अँपवर शिकवणाऱ्या शिक्षकांद्वारा अगदी सहज सोप्यापद्धतीने शिकू शकतो हे पण एक वरदानच नाही का?परदेशात असणारे आपले नातेवाईक ,मुलगा मुलगीअसो आपण त्यांच्याशी या सोशल मीडिया मार्फतच संवाद साधू शकतो. परदेशात जन्मलेल्या बाळाला आपण भारतात घरी बसून अगदी ताबडतोब पाहू शकतो. एवढेच काय एखाद्याच्या नातेवाईकांचे अकस्मात निधन झाले त्या व्यक्तीच शेवटचं दर्शन आपण घरबसल्या करवून देऊ शकतो. हे देखील सोशल मीडिया मुळेच मग हे पण एक वरदानच नव्हे का?

आज किती कवी ,लेखक उदयास आलेले आपण पाहतो या सोशल मीडिया ने त्यांना व्यासपीठ च उपलब्ध करून दिल ज्यामध्ये कितीतरी तरुण असो व वृद्ध त्यामुळे त्यांच्या कलागुणांना एकप्रकारे पुढे येण्याचं साधन मिळालं हे पण एक वरदानच म्हणता येईल. श्रीकृष्णाने संगितलेली भगवद्गीता आज कित्येकजण घरबसल्या शिकत आहेत .त्यातही वृद्धांचे प्रमाण जास्त आहे कारण या वयात ते कुठे शिकायला जाऊ येऊ शकत नाही. पण घर बसल्या त्यांचा वेळही चांगला जातो व शिकण्याचे जे समाधान मिळते ते वेगळेच. त्यामुळे हे पण एक वरदानच म्हणता येईल.गाणे गायला सगळ्यांनाच आवडते आज सोशल मीडियावर कराओके द्वारा गाण्याची इच्छा पूर्ण करून व्यासपीठ उपलब्ध करून देणारे साधन व वरदानच म्हणता येईल नाही का? आता मी हा लेख लिहीत आहे कुठलाही कागद अथवा पेन न वापरता कीबोर्ड च्या साहाय्याने केवळ या सोशल मीडिया मुळेच म्हणजे कागद व शाही या दोघांची बचत म्हणजे हा पण फायदा म्हणजे वरदानच होईल न .आता याचा चांगला वाईट कसा उपयोग करायचा चांगला वापर केला तर वरदानच ठरेल नाही का?

दुरुपयोग केल्यास शापच ठरेल जस की लहान मुले तासन तास मोबाईलवर खेळतात .शाळा कॉलेज मध्ये जाणारी आजची तरुण पिढी काही नोट्स हव्यात म्हणून तर कसल्या विषयाची माहिती हवी म्हणून आई बाबा मोबाईल वर अभ्यासाच्या किंवा माहितीच्या नावावर मोबाईल देतात. व ही मुलं त्याचा गैरवापर करतात .आज तरुणांनी पुस्तके वाचून माहिती आत्मसात करायला हवी तर वाचायचं काही कामच नाही कारण त्यांना जे हवं असेल ते सोशल मीडिया वर अगदी सहज कमी वेळात स्वतःच्या बुद्धीचा वापर न करता मिळत आहे. त्यामुळेआजची तरुण पिढी आळशी बनत आहे .वेळेचा दुरुपयोग होतो आहे. शाळेत भाषण हवं निबंध हवा स्वतःचे डोके वापरायचं कामच नाही सोशल मीडियावर शोधला की छापला अशानी कशी पुढची पिढी घडेलं ? त्यामुळे हा एक प्रकारे शापच ठरेल.

आता तुम्हाला कोणाला अर्जेन्ट फोन कारायचा असेल पण तुमचा फोन स्विच ऑफ झाला .पण फोन नंबर सेव असल्याने तो तुमच्या स्मरणातच नाही म्हणजे झाले की नाही तुम्ही बुद्धू.? म्हणजे हा पण तुमच्या करता शापच ठरेल.त्यावर के पाहावे व के पाहू नये हे न समजल्यामूळे आजची पिढी वयाच्या अगोदर मोठी व्हायला लागली .जास्त वेळ सोशल मीडियाच्या

सहवासात राहिल्याने विकृती, चीडचिडेपणा, डोळ्यांचे विकार,झोप कमी यासारखे आजार वाढायला व घरोघरी मानसिक रुग्ण तयार व्हायला वेळ लागणार नाही . त्यामुळे हा सगळ्यात मोठा माणसाला लागलेला शापच म्हणता येईल. शेवटी प्रत्येकाने त्याला वरदान म्हणावे की शाप हे प्रत्येक मानवाच्या स्वभावावरच अवलंबून आहे असे म्हंटले तर वावगे ठरणार नाही.

सौ प्रेरणा पांडे पिटके
अमरावती

आभासी दुनियेचा आरसा

आभासी या जगाची रितच बघा न्यारी,

दुरून डोंगर साजरे, तस दिसत हे भारी !

या आभासी जगाचे जसे फायदे आहेत,

तितकेच भीषण याचे तोटे...

इथं स्क्रीनवर सगळं लख्ख दिसतं, पण

कळतच नाही काय खरं आणि काय आहे खोटे!

फिल्टर लावून चेहरे तर चमकले,

पण मनाचे कोपरे मात्र काळवंडले.

हजारो 'फ्रेंड्स'ची लिस्ट प्रोफाइल मध्ये दिमतीला,

पण प्रत्यक्षात रडताना खांदा द्यायला कोणी नाही सोबतीला.

सोशल मीडियावर मैत्रीत मांडलाय आता भावनांचा बाजार
लाईक्स आणि कमेंट्ससाठी इथे प्रत्येकजण लाचार

नात्यातली ओढ संपली, उरलाय फक्त दिखावा,

राहिले ना प्रेम इथं, ना भावनांचा ओलावा

इथं नात्यांपेक्षा जास्त आता फ्रॉड लागलेत वाढू

मोहाच्या एका क्लिकवर कितीतरी संसार लागलेत मोडू.

गोड गोड बोलून इथं सावज अचूक टिपलं जातंय,

तुमचं खाजगी आयुष्य ऑनलाईन' विकलं जातंय.

सोशल मीडियावर माहितीचा महापूर ओसंडून वाहतोय,

पण खरच ज्ञानाचा दिवा कुठे तरी विझतोय.

आभासी या जगात जरी आपण साम्राज्य कमावलं,

पण वास्तवातलं साधं 'माणूसपण' गमावलं!

निता देठे.

धोकादायक स्थिती

आज लहानांपासून तर मोठ्यांपर्यंत सर्रास सोशल मीडियाचा वापर करतांना दिसतात. जिथे गरज नाही तीथेही सोशल मीडियाचा वापर दिसून येतो. आज फक्त ऑस्ट्रेलिया, स्वीडनमध्येच नाही तर संपूर्ण जगात टिव्ही आणि मोबाईलच्या अती वापरामुळे म्हणजेच सोशल मीडियामुळे दुष्परिणामाला सुरुवात झाली आहे. कारण टीव्ही आणि मोबाइलने लहान मुलांसह संपूर्ण मानवजातीला कौटुंबिक नाते तोडून आपलेसे करुन ठेवले आहेत. यामुळे लहान मुलांचे बालपण हिरावले आहे.

टिव्हि आणि मोबाइलचा दुष्परिणाम लहान मुलांवर मोठ्या प्रमाणात होऊन पुढील आयुष्यासाठी धोका निर्माण करण्याचे चिन्ह स्पष्ट दिसत आहे. कारण यामुळे अनेक नवीन -नवीन आजार जन्म घेऊ शकतात आणि घेत आहे. आधुनिक काळात लहान मुले रडायला लागली की आई-वडिल त्यांच्या हातात मोबाईल देऊन त्यांना शांत करण्याचा प्रयत्न केला जातो आणि ही प्रथा जगातील अनेक देशांमध्ये आहे. याचा दुष्परिणाम स्वीडनमध्ये व ऑस्ट्रेलियामध्ये दिसायला लागला आहे. त्यामुळे आता स्वीडनमध्ये दोन वर्षांखालील मुलांना मोबाइल, टीव्ही पाहण्यास बंदी घालण्यात आली आहे.तर ऑस्ट्रेलियामध्ये १६ वर्षाखालील मुलांच्या सोशल मीडिया वापरावर बंदी घालण्यात आली आहे. एका पाहणीनुसार १३ ते १६ वयोगटातील स्वीडिश किशोरवयीन मुले शाळेबाहेर पडल्यानंतर दररोज सरासरी साडेसहा तास मोबाइल, टीव्हीवर घालवत आहेत. ८ तासांपेक्षा जास्त वेळ स्क्रीनवर अमेरिकेतील किशोरवयीन मुले घालवत आहेत. हीबाब भविष्यासाठी अत्यंत घातक आहे.

देशांच्या आरोग्य संस्थेच्या मते मोबाईल आणि टिव्ही स्क्रीनचा वापर शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यावर नकारात्मक परिणाम करीत असल्याने लहान मुलांना डिजिटल मिडिया आणि टेलिव्हिजन पासुन पूर्णपणे दुर ठेवले पाहिजे. मोबाईल, टीव्हीच्या अतिवापरामुळे कौटुंबिक संवाद आणि शारीरिक व्यायाम बंद झाले आहे.आपण म्हणतो "बालपण देगा देवा!"परंतु आज आपले बालपण मोबाईल आणि टिव्हीने हिरावून घेतले आहे ही अत्यंत चिंताजनक आणि घातक बाब आहे. स्मार्टफोन दिवसेंदिवस छोट्या-छोट्या बालकांसाठी व युवावर्गांसाठी घातक सिद्ध होत. त्याचप्रमाणे शाळांमध्ये व ऑनलाईन शिक्षणप्रणालीमध्ये विद्यार्थीवर्ग मोबाईलचा मोठ्या प्रमाणात वापर करीत आहे व यांचे दुष्परिणाम हळूहळू सामोरं येतांना दिसत आहे. एक वर्षांवरील मुलं रडतात म्हणून आई-वडील मुलांच्या हातात मोबाईल देवुन आपली सुटका करुन घेतात. याचेही दुष्परिणाम हळूहळू समोर येतांना दिसत आहे.याचेच प्रायश्चित्त आज स्वीडिश व ऑस्ट्रेलियन किशोरवयीन मुले भोगत आहेत. ही परिस्थिती फक्त स्वीडनमध्ये किंवा ऑस्ट्रेलियामध्येच नाही तर भारतासह संपूर्ण जगात आपल्याला पहायला मिळते. यामुळे जगातील संपूर्ण शाळांनी मोबाईलवर बंदी आणावी असा सुचक सल्ला युनेस्कोने सुध्दा दिला आहे.

देशासह जगात डिजिटल क्रांती झाली अवश्य परंतु त्याचा गैरवापर विद्यार्थांच्या व युवकांच्या अंगाशी येतांना दिसत आहे. सोबतच बालवयात आई-वडील मुलांना मोबाइलच्या आहारी टाकतांना दिसतात.स्मार्टफोनमुळे सामाजिक, व्यवहारीक व इतर क्षेत्रात आमूलाग्र बदल झाल्याचे आपल्याला दिसुन येते. आज मोबाईलच्या अतिवापरामुळे कोणीही कोणासोबत समक्ष बोलायला तयार नाही, घरात सर्वसाधारण चर्चा करायला तयार नाही, कोणत्याही गोष्टीची बोलण्यातून देवाणघेवाण किंवा आदानप्रदान होत नाही. कारण एक वर्षांच्या मुलांपासून ते मोठ्या पर्यंत सर्वच घंटोनघंटे मोबाईलमध्ये व्यस्त असतात. पालक आपल्या जबाबदारीपासुन पळ काढण्यासाठी व अतिलाडामुळे चिमुकले सुध्दा मोबाईलच्या व टिव्हीच्या आहारी गेले आहेत.यामुळे मानसिक आजार वाढण्याची दाट शक्यता आहे आणि वाढत आहे.

मोबाईलच्या गेममध्ये युवावर्ग दिवसेंदिवस फसतांना दिसत आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे भारतात युवावर्ग मोठ्या प्रमाणात मोबाईलच्या आदिन झालेले आहेत. यामुळे त्यांना अनेक व्याधींचा सामना करावा लागतो आहे. शिक्षण क्षेत्रातील डिजिटल क्रांती विद्यार्थांसाठी चिंताजनक असल्याचे मत युनेस्कोच्या अहवालातून समोर आले आहे.मोबाईलचा अतिरिक्त वापर झाल्याने शैक्षणिक कामगिरी मंदावते. स्क्रीन टाईम वाढल्याने मुलांच्या भावनिक स्थिरतेवर नकारात्मक परिणाम होतो. परिणामी, मुले चिडचिडे व रागीट बनतात असेही युनेस्कोने म्हटले आहे. यामुळे मुलांमधील फिजिकल एक्टिविटी दिवसेंदिवस मोठ्या प्रमाणात कमी-कमी होतांना दिसत आहे हा अत्यंत चिंतेचा आणि गंभीर विषय आहे.

देशात ७४ टक्के मुले (११ ते १७ वयोगटातील) रोज ३० मिनीटेही मैदानी खेळ खेळत नाही. त्याचप्रमाणे १६ ते ३४ वयोगटातील ५९ टक्के लोक ऑनलाईन खेळ ३-३ तास खेळण्यात मग्न असतात. म्हणजेच आजची युवा पिढी मोबाईलच्या खेळांमध्ये (गेममध्ये) मोठ्या प्रमाणात मग्न असल्याचे स्पष्ट दिसून येते. यामुळे शरीराला आवश्यकतेनुसार पाहिजे तेवढा व्यायाम मिळत नाही. डब्लुएचओच्या रिपोर्ट नुसार भारतात

११ ते १७ वयोगटातील ७४ टक्के मुले फिजीकल ऍक्टिव्ह नसल्याचे सांगितले जात आहे. म्हणजेच एका आठवड्यात मुलं १५० मिनिटसुध्दा खेळत नाही किंवा शारीरिक हालचाली ज्या पध्दतीने पाहिजेत त्या पध्दतीने दिसून येत नाही. यावरून स्पष्ट होते की आजचा विद्यार्थीवर्ग व युवावर्ग दिवसेंदिवस डोक्यानी कीतीही हुशार असेल परंतु शारीरिक दृष्ट्या खालावत असल्याचे दिसून येते.

देशातील ४५ टक्के लोक मोबाईलच्या नादामुळे शारीरिक व्यायामाच्या दृष्टीकोनातून ऍक्टिव नसल्याचे दिसून येते. म्हणजे आज बालपणापासुन तर युवा वर्गापर्यंत आणि युवावर्गापासुन तर वयस्कर लोकांना सुद्धा मोबाईलने चांगलेच जखडल्याचे आपण पहातो. यामुळे शरिराला ज्या पध्दतीने आणि ज्याप्रमाणात व्यायामाची आवश्यकता आणि गरज आहे तो मिळत नसल्याने अनेक व्याधी किंवा आजार बालकांमध्ये, युवावर्गामध्ये व अन्य लोकांमध्ये दिसून येते व यांचा आरोग्यावर मोठ्या प्रमाणात विपरीत परिणाम होत आहे.आज भारतातच नाही तर संपूर्ण जगात मोबाईल शिवाय जिवन अधुरे असल्याचे सर्वांना वाटते. परंतु मोबाईलचा अती वापर दिवसेंदिवस मानवाच्या दृष्टीकोनातून घातक सिद्ध होत आहे हेही तितकेच सत्य आहे याला कोणीही नाकारू शकत नाही. म्हणजेच मोबाईलचा अती वापर जीव घेणा सीध्द होवू शकते यालाही नाकारता येत नाही.

मानवाच्या मेंदूला (मस्तिष्कला) रक्तपुरवठा व्यवस्थित आणि सुरळीत झाला नाही तर (स्ट्रोक) होण्याचे मोठे कारण ठरू शकते.स्ट्रोक म्हणजे पॅरालिसीसचा ॲटॅक अथवा लकवा किंवा ब्रेन ॲटॅक असेही म्हणतात. देशात स्ट्रोकच्या आजाराचे जवळपास ६५ लाख रूग्ण असल्याचे सांगितले जाते. म्हणजेच आजच्या घडीला मोबाईलच्या अती वापरामुळे मानवजाती अत्यंत धोकादायक स्थितीत आल्याचे समजते.ही बाब स्पष्ट होते की मोबाईलच्या अती वापरामुळे लठ्ठपणा, शुगर (मधुमेह), डोळ्यांचा आजार, मानेचा त्रास, मेंदूचा त्रास, हार्टच्या आजारासह अनेक आजार मानवाच्या शरिरात घर करीत आहे. याचे मुख्य कारण म्हणजे शरीरातील प्रत्येक अवयवांना पाहिजे त्याप्रमाणात व्यायाम मिळतच नाही. त्यामुळे ही कठीण परिस्थिती उध्दभवत आहे.

मानवाला मोबाईलमुळे व टिव्हीमुळे जेवढा आनंद मिळतो त्यापेक्षा जास्त धोका आणि गंभीर परिणाम मोबाईल व टिव्हीच्या स्क्रीनमुळे होणाऱ्या आजारामुळे निर्माण होत आहे. त्यामुळे मोबाईलचा वापर कमीत कमी कसा करता येईल व आपल्याला शारीरिक दृष्ट्या कोणताही धोका निर्माण होणार नाही यापध्दतीने मोबाईलचा वापर व्हायला हवा."अमेरिकन ॲकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स या संस्थेने एका संशोधनात म्हटले आहे की दोन ते चार वर्षांच्या मुलांनी दिवसातून फार तर एक तास फोन वापरणे योग्य असल्याचे संशोधनात म्हटले आहे. चार वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या मुलांनी दररोज दोन तास मोबाईल वापरणे योग्य आहे. यापेक्षा जास्त मोबाईल वापरल्यास डोळ्यासोबतच मानसिक आरोग्यावरही विपरीत परिणाम होतो यानंतर यांचे भयंकर परिणाम भोगावे लागू शकतात. आपण काय करायचं आणि काय करू नये हे आपणच ठरवू शकतो व धोकादायक वस्तू पासून दुर राहु शकतो.

आज आपण पहातो की ३ ते २० वर्षे वयोगटातील मुले-मुली टीव्ही पहाताना, जेवतांना मोबाईलला चीपकुन रहातात. जनुकाय मोबाईल बीना जिवन अधुरे आहे की काय अशी परिस्थिती दिसून येते. याचा दुष्परिणाम पुढेचालुन भयानक होवू शकतो. छोटे मुलं रडायला लागले की आई- वडिल त्यांच्या हातात मोबाईल देऊन मोकळे होतात परंतु हे घातक आहे. त्यामुळे पालकांना आग्रहाची विनंती करतो की मुलांना मोबाइल पासून जितके दुर ठेवता येईल तितके दुर ठेवलेच पाहिजे. यामुळे मुलांना फिजिकल ऍक्टीव्हीटी किंवा व्यायाम करण्यास मदत होईल.

मोबाईलचा अती वापर शरिराला घातक आहेच त्याचबरोबर त्याचा गैरवापर केला तर जीवाला सुध्दा धोका निर्माण होऊ शकतो आणि होत आहे. आजही लोक वाहन चालवितांणा मोबाईलवर बोलत रहातात यामुळे अनेक दुर्घटना झाल्याचे आपण पहातो आणि यामुळे देशात मोठ्या प्रमाणात जीवीत हाणी सुध्दा झाल्या आहेत. मोबाइल वापरायला हरकत नाही.परंतु त्याचा योग्यवेळी आणि कमीत कमी वापर व्हायला पाहिजे.अन्याथा मोबाईलमुळे जेवढे सुख आणि आनंद मिळतो.त्यापेक्षा हजार पटीने आपल्याला यातना किंवा दु:ख भोगाव्या लागतील हेही तितकेच सत्य आहे. त्यामुळे मुलांनी मोबाईल हातात घेण्यापेक्षा पुस्तक, वर्तमानपत्र हातात घेतले तर बुध्दीचा विकास झपाट्याने होईल व पुस्तकी ज्ञानामुळे शरिराच्या विकासाला मोठी चालना मिळेल.

आपण एकंदरीत विचार केला तर मोबाईल युगामुळे देशातील मातीतील छोटे-छोटे खेळ नामशेष झाले आहे किंवा होण्याच्या मार्गावर आहेत. त्यामुळे अनेक आजारांचा सामना आज करावा लागतो आहे. आजच्या युवापिढीला जुने खेळ काय होते ते सुद्धा माहिती नाही आणि या संपूर्ण गोष्टी सोशल मीडियामुळे उध्दभवतांना दिसते. म्हणजेच आजचे मोबाईल व सोशल मीडियाचे युग बालकांसाठी, युवा वर्गासाठी किंवा विद्यार्थांना शारिरीक दृष्ट्या अपंग करीत असल्याचे दिसून येते. यावरून असे लक्षात येते की वर्चुअल खेळांमुळे रियल खेळ हळूहळू नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत.

आज मोबाईलची दुनिया पहाता असे वाटते "कहा गये ओ दिन" स्वीडन ऑस्ट्रेलियामध्ये मोबाईल आणि टिव्हीचे लहान मुलांवर होत असलेले दुष्परिणाम पहाता स्वीडन सरकारने काही मार्गदर्शक तत्वे जाहीर केली आहेत. यावरून स्पष्ट होते की टीव्ही आणि मोबाइलने स्वीडनमध्ये भयावह रूप धारण केले आहे. त्यामुळे

यापासून भारत सरकारने व देशातील संपूर्ण जनतेनी सावधगिरी बाळगली पाहिजे.

ऑनलाइन बाल लैंगिक शोषणाशी संबंधित साहित्य असणारे यूआरएल अद्यापही सक्रिय आहेत हे रोखण्यासाठी सरकारने कठोर पाऊले उचलुन तातडीने नियंत्रण आणणे गरजेचे आहे.भारतात वाढता सोशल मीडियाचा वापर पहाता सरकारने ऑस्ट्रेलिया व स्वीडन सारखे कठोर नियमांची अंमलबजावणी केली पाहिजे.

रमेश कृष्णराव लांजेवार,
नागपूर
(स्वतंत्र पत्रकार)
(चौथा स्तंभ पुरस्कृत मुक्त पत्रकार -२०१९)
(माजी विद्यापीठ प्रतिनिधी, नागपूर)
(युनायटेड बास्केटबॉल अकादमी संचालक,नागपूर)

शापा ऐवजी वरदान

सोशल मीडियाने,
मानवी जीवनात केली क्रांती |
त्यामुळेच मानवाला,
नाही कुठलीच भ्रांती ||

युट्यूब, इंस्टा, फेसबुक, टकाटक,
इ.मुळे मानवाची वाढली शान.
म्हणूनच यांना म्हणावे का वरदान? वरदान वरदान
खरंच वरदान !

इकडची बातमी क्षणात तिकडे, तिकडचा धुमाकूळ
क्षणात इकडे, सर्वच झाले सुंदर छान |
म्हणूनच का याला म्हणावे वरदान ||

खेळ, आरोग्य, रेसिपी, मनोरंजन, सोशल
मीडियाने व्यापले साऱ्या विश्वाला,
माणूस मात्र हरवून बसला, खऱ्याखुऱ्या, नात्याला,
आनंदाला,
वाढवून बसला खरेखुरे व्याप
अशावेळी मात्र सोशल मीडिया शापच शाप ||

ए-आय चा वापर मानवाभोवती,
घालू लागला रुंजी,
पण काडी काडीने आयुष्यभर कमावलेली,
क्षणार्धात घालून बसला पुंजी ||

पदरी पडला यावेळी पूर्ण पश्चाताप,
सोशल मीडिया यावेळी मात्र शापच शाप.
मर्यादित वापराची सर्वांनी घ्यावी आण,
तर सोशल मीडिया ठरेल वरदान.

अर्मयाद वापराचे घडेल हातून पाप,
तरच सोशल मीडिया निश्चितच शाप.
विचार याचा सर्वांनी करावा,
सोशल मीडिया शापा ऐवजी वरदान ठरवा ||

सुमन ज्ञानदेव जाधव,
किर्लोस्करवाडी

काळाची गरज

एकविसावे शतक हे अतिशय प्रगतीशील शतक आहे . मागील दहा वर्षात खूप झपाट्याने समाजात म्हणा किंवा संपूर्ण विश्वात म्हणा विलक्षण बदल घडून आले . यंत्र , तंत्र वापरण्यात प्रत्येक हात म्हणजे मानव अगदी तीन वर्षांच्या बालकापासून ते सत्तर अंशी वर्षाच्या वृद्धांपर्यंत अग्रेसर आहे.

खास करून मोबाईल आणि सोशल मीडियाने मानवाला वेड लावून सोडले. काही गोष्टी काळाची गरज असतात . त्याचप्रमाणे आता सोशल मीडिया हे सुद्धा काळाची गरज झाले आहे .

परंतु ते कसे हाताळावे ?, त्याच्या वापरायची मर्यादा किती आणि कशी? हे जर सोशल मीडिया वापर कर्त्याने विवेकबुद्धीने वापरले तर सोशल मीडिया हे वरदान आहे . आणि सोशल मीडिया वापरतांना अविवेक दाखविला तर सोशल मीडिया शाप आहे.

उपलब्ध असलेली साधने कशी वापरावीत कशी हाताळावीत हे सर्वस्वी ती साधने वापरणाऱ्या व्यक्तीच्या मानसिकतेवर अवलंबून आहे . त्या साधनांचा वापर मानव प्रकृती सांभाळून करतो की विकृती दाखवून करतो. सध्या अतिशय जास्त वापर होत आहे ते म्हणजे सोशल मीडिया म्हणजे स्मार्टफोन आणि त्याच्यावरील खूप सारी फंक्शन्स व ॲप्स . प्रत्येक विषयाला गुण व दोष असतात.त्याचप्रमाणे सोशल मीडिया साधनांचे सुद्धा गुण - दोष आहेतच . सोशल मीडियाचे गुण प्रथमता बघूया .

सोशल मीडियाचे गुण खालील प्रमाणे-

१) ज्ञानवृद्धी - सोशल मीडियामुळे अडलेल्या अनेक प्रश्नांची उत्तरे मिळतात. नविन गोष्टी शिकायला मिळतात. व्युत्पत्ती कोशाची माहिती क्षणार्धात मिळते . वाचनाची आवड लागते.

२)निश्चिंतता - काही कारणास्तव घरापासून लांब असणारे आपले जीवलग किंवा आपण स्वतः घरापासून लांब असल्यास आपल्या व्यक्तिंसोबत आपण सतत संपर्कात असतो त्यामुळे चिंतामुक्त राहण्यास मदत होते.

३) लिखाणाचा छंद जोपासण्यासाठी सोशल मीडियाचा खूप फायदा होतो . आपल्या मनात असलेले विचार,भाव - भावना , आवडीच्या विषयावर काव्य, कथा,लेख , क्षणार्धात सोशल मीडियाच्या माध्यमातून आपण प्रसारित करू शकतो.

ह्याच प्रमाणे असे अनेक फायदे सोशल मीडियाचे आहेत.

तसेच सोशल मीडियाचे दोष सुद्धा आहेत . सोशल मीडियाचे दोष खालील प्रमाणे -

१) सोशल मीडियाच्या अति वापरामुळे तब्येतीवर वाईट परिणाम होतात,जसे पाठीचे दुखणे लागणे, डोळे खराब होणे, सोशल मीडियाच्या अति वापरामुळे मानसिक आरोग्यावर सुद्धा परिणाम होऊन माणूस निष्क्रिय बनण्याची शक्यता असते .

२) सोशल मीडियाचा सर्वात हानिकारक परिणाम म्हणजे शाळकरी मुलांना मोबाइलचे जे वेड लागले ते खूप चिंतेचा आणि गंभीर विषय आहे . शाळकरी मुले पुस्तकांपासून व अभ्यासापासून तुटत आहेत. सोशल मीडियाचा मूलांच्या शारीरिक व मानसिक आरोग्यावर परिणाम वाईट होतो .

३) सोशल मीडिया मुळे गुन्हेगारी वृत्तीत वाढ झाली. काही मनोरुग्ण सोशल मीडियाद्वारे तरुणींची छेड काढतात,मुलींची, स्त्रीयांची बदनामी करणारे व्हिडिओ, फोटो प्रसारित करतात . आर्थिक व्यवहारात अफरातफर केली जाते . सोशल मीडिया मुळे घडणाऱ्या गुन्हेगारीला आळा बसावा आणि त्याचा वापर सर्वांसाठी लाभदायक व्हावा .

सोशल मीडियाची साधने विवेक बुद्धीने वापरली तर ती मानवासाठी वरदान आहेत .

सौ. योगिता प्रकाश निपाणे,
अमरावती.

वास्तवाकडून आभासीकडे

सोशल मीडिया माणसं एकमेकांशी जोडली जातात यामुळेच जग जवळ आले आहे. जगाच्या कोणत्याही कोपऱ्यातील व्यक्तीशी एका मिनिटात संपर्क साधू शकतो. तसेच सोशल मीडिया मुळे नवनवीन तंत्रज्ञान शिकू शकतो. भारतात बसून अमेरिकेतील शिक्षण कोर्स पूर्ण करू शकतो. सोशल मीडिया वर कविता लेख लिहू शकतो व टाकू शकतो त्यामुळे आपलं लिखाण सर्वांपर्यंत पोहचते. ब्लॉग लिहून टाकू शकतो.

जगभरातील माहिती आपल्याला सहज उपलब्ध होऊ शकते. आपल्या ज्ञानात भर पडते.तसेच सोशल मीडियावर आपला व्यवसाय जाहिरात करून वृद्धिंगत करू शकतो.

सोशल मीडिया मुळे एकटेपणा जाणवत नाही व मानसिक आरोग्य सुधारते.

सोशल मीडियाचे फायदे पाहिले असता वरदान आहे वाटतं असतानाच यांचे तोटे बघता सोशल मीडिया शाप कि वरदान आहे असेच वाटू लागते.

माणूस संगणक स्वतःचा फोन यांचा गुलाम झालेला आहे. जग जोडलं असलं तरी माणसापासून तुटत चालला आहे. फक्त मॅसेज टाकून " फॉलोअर्स" बघणे लाईक कमेंट्स मध्ये गुंतून रहाणे म्हणजे मानसिक गुलाम होत आहोत.

एखाद्या फोटोच्या कमेंटवर दिवस खराब होणं..

हे वास्तवाकडून पळून आभासी अपेक्षांमध्ये जगणं आहे.

जग आपल्याला पाहून नाही तर आपण स्वतःला कसं पाहतो यावर दिवस चांगला-वाईट ठरतो. डिजिटल गुलामी ही भविष्याची नव्हे तर आजची सर्वात धोकादायक मानसिक कैद आणि आजार आहे.

आता तर एआय चा कृत्रिम बुद्धिमत्ता वापर होत आहे. त्याचा नोकरी व्यवसायात यशस्वी वापर होताना दिसत आहे पण त्यापासून फसवणूकीचे प्रकार पण होत आहे. उदाहरणार्थ आवाज, फोटो यांची कॉपी करून हल्ली फसवणूक होत आहे. हल्ली सोशल मीडिया वर अर्थिक फसवणूक ही वाढलेली आहे.सतर्क आणि सावधान राहून ऑनलाईन व्यवहार करणे गरजेचे झाले आहे. त्याचप्रमाणे ऑनलाईन गेमिंग मध्ये तरूण पिढी जुगार खेळून आत्महत्या प्रकरणाच्या बातम्या आपण ऐकतो आहे.

सोशल मीडिया माध्यमाचा वापर प्रत्येक व्यक्तीवर अवलंबून आहे. चांगल्या कामासाठी कामासाठी केला तर वरदान आहे पण सोशल मीडियाच्या आहारी गेला आणि अतिवापर केला तर सोशल मीडिया शापच आहे.

मनावर ताबा ठेवून सोशल मीडियात स्वतः च्या अंतर्मनाचा हरवून न देता सवयी बदलल्या तर डिजिटल गुलामीची साखळी तोडू शकलो तरचं सोशल मीडिया वरदान ठरू शकते.

सौ किशोरी शंकर पाटील
विरार

लाईक्स आणि व्यूह

नुकतेच संसद अधिवेशन मधे प्रसिद्ध लेखिका व उद्योजिका सुधा मूर्ती मॅडम यांनी सर्वांचे लक्ष वेधले, त्या म्हणाल्या की सोशल मिडीयावर लाईक्स मिळविण्या करता पालक आपल्या लहान लहान मुलांचा वापर करतात, यात लहान मुलांची निरागसता आणि बालपण हरवत चाललेय जे योग्य नाही ,यावर सरकारने लक्ष द्यावे असे आवाहन आणि प्रश्न उपस्थित केले.

खरेतर सोशल सोशल मिडीयाचा वापर कश्यासाठी, किती आणि कसा करावा ? हे प्रत्येकाचे वेगवेगळे मत असू शकते. सोशल मिडीयामुळे आपण जगा सोबत जोडल्या गेलो आहोत, हे देशा पर्यंत मर्यादित नाहीये. हे एक इलेक्ट्रॉनिक तंत्रज्ञान आहे ,यात विविध एप्प आहेत ज्यामुळे आपण कनेक्ट होतो.

जसे सगळ्या गोष्टीचे काही फायदे असतात तर तसेच तोटे देखील असतात. आपण सकारात्मक विचाराने याकडे पाहिले पाहिजेत जेणेकरून स्वतःमधे चांगला बदल घडवून कामासाठी त्याचा उपयोग होईल. स्वतःला अपडेट करणे, माहिती ठेवणे, नवीन तंत्रज्ञान शिकणे, लोकां सोबत संपर्कात राहणे ,व्यवसाय मधे उपयोगात येईल त्याबाबत जागरूक राहणे, स्पर्धा परिक्षांच्या माहिती व अभ्यास बद्दल माहिती असणे, स्वतःच्या लेख, कविता, कथा लिहणे जेणेकरून आपण आपले मत समाजात व्यक्त करू शकतो...व्यक्त होणे, लिहिते होणे यासारखे मानसिक समाधान नाही...असे एक नाहीतर अनेक कारणं आहेत.

विडीयो किंवा रिल्सचे वेड किती घातक आहे, हे तरूणाईला समजत नाही, केवळ लाईक्स मिळविण्या करता जीवाशी खेळतात. यात अपघात होतो आणि याचे परिणाम किती भयंकर आहेत याची जाणीव देखील नसते.

मान्य आहे की सोशल मिडीया सध्या अर्थार्जनची देखील सोय करतोय. महिलां साठी विविध पाककला, पेंटिंग्ज, नृत्यकला, गायन, कविता लेख, मोटिव्हेशनल विडीयो, साहित्य असे बरेच काही अपलोड करून आपण अर्थार्जन करू शकतो. जी एक सकारात्मक विचाराला धरून असते.

"अति सर्वत्र वर्ज्यते" किंवा " अति तिथे माती" ही म्हण सोशल मिडीयावर शतप्रतिशत योग्य आहे असं म्हणता येईल. माझ्या मते असे कितीक देशातील तरूणाई आहे जी जगातील माहिती देवून "टुरिस्ट डेस्टीनेशन " बद्दल माहिती पुरवत आहे, आणि चांगल्या प्रमाणात अर्थार्जन करत आहे. महिला पण यात मागे नाहीत, त्यादेखील पाककला, नृत्यकला, गायन, साहित्य असे नानाविध प्रकारे अर्थार्जन करत आहेत. तर अति वापर सोशल मिडीयावर लाईक्स मिळविण्या करता केलेले हास्यास्पद प्रयोग ट्रोल ला बळी पडतात.

माझ्या मते सोशल मिडीया वरदान आहे ,याचा उपयोग सकारात्मक विचार ठेवून केला गेला पाहिजेत न की लाईक्स आणि जास्त व्यूह मिळविण्या करता.

रश्मी कवीश्वर पिंप्रीकर
वडोदरा (गुजरात)

वरदान?

पंचतंत्राच्या गोष्टी मधला
बाहुला स्वप्नात आला
खेळ जरा माझ्याशी म्हणून
हट्ट करू लागला

पण तंत्रज्ञानाच्या या युगात
मुलांना नवीन खेळणे गवसले
अन निर्जीव बाहुले त्यांच्या आयुष्यातून
अलगद मागे सरले

भातुकलीचा खेळ शिकवायचा
गंमत लुटुपुटीच्या जगण्याची
तिच होती खरी शिदोरी पुढे
जीवनातील संघर्ष पेलण्याची

आभासी जगात रमताना
मुले खरे खेळ विसरले
अन भावनांचे व्यवस्थापन शिकण्या
अनेक छंदवर्ग बोकाळले

थकुन तो बाहुला मग
शांतपणे पहुडला
सकाळ झाली नेहमीसारखी
अन माझा अर्लाम वाजला

सौ. रजनी भागवत.
ऐरोली

सोशल मीडिया

सोशल मीडिया शाप की वरदानं?
आम्ही नेमकं काय म्हणायचं?
युट्युब,व्हाट्सअप, ट्विटरमुळे
जगाला जवळ आणायचं..!!धृ!!

त्याच्यामुळे प्रगती झाली, ss
विद्यार्थ्यांना फायदा झालाs
जनजागृती खूप झाली ss
सकारात्मक बदल आला s
प्रभावी माध्यम.... त्याला आपण ठरवायचं!!1!!

खोटी माहिती अफवा पसरते ss
अफवेमुळे सलोखा बिघडतो s
माहितीची चोरी ही होते ss
मानसिक त्रासही होतो s
समस्यांना..... तोंड कोणी द्यायचं!!2!!

नात्यांमध्ये अंतर वाढते ss
आभासी संभाषण होते s
तात्पुरती प्रसिद्धी मिळते ss
ताणतणाव वाढत जातेs
सकारात्मक.... वापर करून घ्यायच!!3!!

खेळू नका गेम ही कोणी ss
बनवा रील ज्ञान वाढवा s
मनोरंजन होईल तुमचेss
माहितीची वेळ चढवा s
जपून वापर.... फायदा करून घ्यायचा!!4!!

योग्य वापर झाल्यास याचा ss
ते वरदान ठरू शकत
पण चुकीचा वापर झाल्यासss
ते शापही ठरू शकत
म्हणून सांगतो.... योग्य वापर करायचं!!5!!

श्री हरिबा महादेव कोळी,
दानोळी

सोशल मिडिया शाप की वरदान..

कलियुगातील आजच्या दैनंदिनी मधील महत्वाचे अत्यंत प्रभावी लहानांपासून ते मोठ्यांपर्यंत मंत्रमुग्ध करणारे जादुई शस्त्र म्हणजे सोशल मिडिया हे फेसबुक,ट्विटर वॉटसप ,इनस्टाग्राम ,युट्यूब, ट्विटर यासारख्या अनेक माध्यमातून लोकांना जोडणारे आणि आपल्या स्वतःच्या हातात अगदी सहज कुठेही कोणतीही माहिती उपलब्ध असलेले साधन झाले आहे. या माध्यमातून आपण जगभरातील कोणतीही माहिती आणि कुठेही संपर्क साधू शकतो. तसेच कोणतीही माहिती शेअर करु शकतो.

घरबसल्या कोणतेही व्यावसायिक काम घरी बसून करु शकतो. ऑनलाईन खरेदी विक्री करता येते.

सोशल मीडिया या माध्यमाचे जेवढे जास्त फायदे आहेत तेवढे जास्त तोटेही आहेत. सोशल मीडिया शाप की वरदान असा प्रश्न ही लोकांना पडतो. पण त्याचे उत्तर ही आपल्या स्वतः कडेच आहे. कोणत्याही गोष्टीचा वापर योग्य प्रमाणात केला तर ती गोष्ट आपल्यासाठी वरदान ठरते आणि जर सोशल मीडियाचा दुरुपयोग आणि अतिरेक केला तर ते आपल्यासाठी शाप ठरु शकते.

शैक्षणिक दृष्ट्या, व्यवसाय, समाजसेवा, कला , क्रिडा, ज्ञानाचा जागर, अश्या अनेक गोष्टी सोशल मीडिया मुळे झपाट्याने प्रगती पथावर आहेत. विद्यार्थ्यांना अनेक प्रकारे मार्गदर्शन तसेच स्पर्धा परीक्षा तयारी वर्ग सुरु असतात. सोशल मीडिया माध्यमातून ज्ञानाचे तसेच प्रगतीचे अनेक मार्ग उपलब्ध आहेत तेही अगदी निशुल्क तर काही फी घेवून उद्योजक आणि छोटे व्यावसायिक यांच्यासाठी अत्यंत प्रभावी असे व्यासपीठ आहे. सोशल मीडियाच्या माध्यमातून जनजागृती, सकारात्मकता, समाजसेवा, अचानक आपत्कालीन मदतीसाठी सोशल मीडिया एक उत्तम माध्यम आहे.

सोशल मीडिया चा अतिरेकी माध्यम कसे याचे उदाहरणं द्यायचे झाले तर सोशल मीडियावर आपण सक्रीय असाल

तर वेळेचा दुरुपयोग होतो जेव्हा लोक दिवसरात्र मोबाईल मध्ये गुरफटून जातात. चुकीच्या पद्धतीने माहिती घेणे, अफवा, द्वेष वाटणाऱ्या पोस्ट्स प्रसिद्ध करणे, सायबर गुन्हेगारी, खाजगी माहिती चोरी होणे, मानसिक त्रासाला बळी पडणे, अश्या अनेक गोष्टींमुळे सामाजिक सलोखा बिघडतो त्याचबरोबर नात्यांमध्ये अंतर वाढत जाते, आरोग्य बिघडते, संभाषण आणि संवाद यापेक्षा मेसेज ला प्राधान्य दिले जाते किंवा माणसांना टाळले जाते. अश्या अनेक गोष्टी घडतात कधी कधी तात्पुरती प्रसिद्धी मिळते पण मानसिक त्रास, अपमानास्पद वागणूक, ताणतणाव या गोष्टींना सामोरे जावे लागते,

बोध _

सोशल मीडिया या माध्यमाचा वापर जर प्रत्येक व्यक्तीने योग्य प्रकारे अन सकारात्मक दृष्टीने स्वताच्या आणि सामाजिक प्रगतीच्या हेतूने भान ठेवून जागृत राहून सदसद

विवेक बुद्धी वापरुन केला तर सोशल मीडिया नक्कीच एक वरदान ठरते .

पण जर सोशल मीडिया चा गैरवापर, अतिरेक, दुरुपयोग, फसवेगिरी साठी केला तर माणसाच्या आणि समाजाच्या दृष्टीने हानिकारक तर आहेच पण शाप ही ठरतो.

म्हणूनच प्रत्येक व्यक्ती ने जागृती भान ठेवून, सजगतेने, सद्बुद्धी ने ज्ञानासाठी व्यावसायिक प्रगती साठी आर्थिकदृष्टया सक्षम होण्यासाठी सामाजिक हितासाठी, देश आणि जगभरातील कल्याणासाठी योग्य पद्धतीने सोशल मीडिया चा वापर करणे आवश्यक आहे.

सौ सुस्मिता रेंदाळकर,
पुणे

सोशल मिडिया : जगाचा बाप

सोशल मिडिया एकमेकांशी जोडले जाण्याचा उत्तम मार्ग होय.सामाजिक माध्यम इंटरनेटव्दारे एक आभासी जग तयार करते आणि या आभासी जगात आपण सहजपणे गुंतत जातो.

पूर्वी वर्तमानपत्र,पुस्तके,मासिके इत्यादी माध्यमातून माहिती,ज्ञान,कवीं-लेखकांचे विचार कळत होते. तसेच मनोरंजनही होत होते.हातांना व्यायाम, वाचता वाचता छान डुलकी यायची.घरात वाचण्याचे साहित्य बघून मनाला खूप समाधान मिळत असे.पटकन कोणीही आले किंवा घरातील कोणीही पटकन चाळत असे,वाचत असे.वाचनाची गोडी निर्माण होत होती.

आता परिस्थिती बदललेली आहे. जगात कुठेही घडलेली घटना,संदेश एकाच वेळी अनेक लोकांपर्यंत प्रसारमाध्यमांमुळे शक्य होत आहे. ज्ञानाचे भंडार उपलब्ध झाले.फेसबूक, व्हाट्सअप, मॅसेन्जर,टेलिग्राम,ट्विटर ,इन्स्टाग्राम यासारख्या ॲपस् मुळे

चॅन्टिग ,व्हिडिओज पाठविणे सोपे झाले.

युट्यूबमुळे चित्रपट, मालिका,वेगवेगळ्या माहितीचे व्हिडिओज बघायला मिळतात. नेटबॅकिंगमुळे

बँकेचे व्यवहार घरबसल्या करतो.घरबसल्या वस्तु ॲप्सवर मागवतो.सिनेमा,नाटक, प्रवास यांची तिकिटे देखील घरूनच मिळतात. प्रत्येक क्षेत्रातील माहिती,प्रत्येक विषयाचे ज्ञान काही सेकंदात मिळते. कॅशलेश व्यवहार गरजेचे वाटते.प्रत्येकाकडे मोबाइल दिसावयास लागला,आवश्यक आणि करमणूकीचे साधन झाले आहे.

व त्यामुळेच इंटरनेटचे आकर्षण, महत्त्व वाढतांना दिसत आहे.म्हटले तर शिक्षणासाठी फारच उत्तम उपयोगी असे आहे.ऑनलाइन शाळा,क्लासेस होतात,वेळ वाचतो,जाण्यायेण्याचा खर्च वाचतो.त्रास कमी होतो.व्यावसायिकांना सुद्धा

माहिती कमी वेळात जास्त लोकांपर्यंत पोहचविता येते.

जाहिरातींमुळे वस्तु पटकन कळतात.

ई-साहित्य माध्यमातून अनेक रसिक वाचकांपर्यंत लेखन,कविता सहज पोहचतात. कलागुणांची भरभराट होतांना दिसत आहे.छंद,आवडीनुसार समाजोपयोगी व्यवहार वाढतांना दिसत आहेत.चेहरा बघून बोलता येते,असे वाटते समोरच आहोत.भूकंप, वादळे यासारख्या संकटात सामाजिक माध्यमामुळे लवकर मदत होते.समस्येचे लगेच निराकरण होण्यास खूपच फायद्याचे आहे.

कोरोनाकाळात शिक्षण तसेच ऑनलाईन कामे,नोकरी सुद्धा काहीजण घरूनच करत होते. ज्यांना सोईस्कर होते.रूग्णांशी घरूनच बोलणे किती महत्त्वपूर्ण ठरले.चांगल्या गोष्टींचा ,वस्तुंचा शोध गरजापूर्ण करणे होय.म्हणून चांगल्या कामासाठी केला तर वरदानच होय!

त्यामुळे वस्तु कशी वापरायची,किती वेळ वापरायची,कोणत्या कारणास्तव वापरायची हे प्रत्येक व्यक्तीच्या विचारांवर अवलंबून आहे.

काम नसतांना उगाचच टाइमपास म्हणून वेळ घालवतो.हे शारीरिक दृष्ट्या घातक आहे.फालतू वेळ वाया घालवतो.त्यामुळे महत्वाची कामे राहून जातात. अर्थात दिनचर्या बिघडवतो.

अनोळखी व्यक्तीशी मैत्री करणे,चॅटिंग करणे कितपत योग्य आहे,प्रत्यक्षातच आपण समोरची व्यक्ती कशी आहे.हे समजू शकत नाही.आणि चॅटिंग करून नकळत विश्वास वाढतो.आघात ओढवून घेतो. नात्यांबद्दलची ओढ कमी होतांना दिसत आहे.जेवतांना सुद्धा प्रत्येकजण आपल्याच मोबाईलच्या नादात असतो.वेळ वाचविण्याच्या नादात आपण आपलेच सोशल मिडियाशी गुंतत जातो.ताटात काय जेवतो ह्याचेही भान नसते.त्यामुळे तोंडात लाळ कमी जमा होते.व पचनसंस्था बिघडते.आम्लपित्ताचा त्रास सुरु असतो.

संभाषण कमी होत आहे.त्यामुळे घरात आपसात दुरावा येत आहे.लहान मुलांशी हितगुज, दिवसभऱ्याच्या कामाचा संवाद सुद्धा होतांना दिसत नाही.त्यामुळे बालमनावर, मुलांवर ताण वाढत आहे.मन मोकळे कुठे करावे.हा प्रश्न प्रत्येकाला भेडसावत असतो.वरवर दिखाऊपणा वाढत आहे.पण मनापासून जवळीक नाही.

फोटो ,इमेजेस टाकण्यात हातखंडा वाढतांना दिसत आहे.किती लाईक्स आले,किती शुभेच्छा वाढदिवसानिमित्त आल्या,कुणाच्या नाही आल्या याकडे बारीक लक्ष दिल्या जाते.त्यावर वाद,त्या व्यक्तीबद्दल राग निर्माण होतो.त्यामुळेही स्वतःची तब्येत बिघडवून बसतात.साध्या प्रोफाईलवरही लाईक्स किती मिळतात

याकडेही नजर असतेच.पदार्थ टाकला प्रतिसाद आलाच पाहिजे.तर कधी खुप आनंद, कधी दुःख होते.व सोशल मिडियाचे व्यसन बळावत जाते.तासनतास सोशल मिडियाचा ध्यासच लागतो.व वेळ किती घालविला समजतच नाही.

पुरुष, महिला,मुले त्यालाच आपले विश्व मानतात. आणि कुटुंबाला वेळ देत नाही.तसेच माहिती कितपत योग्य आहे.याचा शहानिशा करीत नाही.शहानिशा व्हावयास हवा.आपल्या वैयक्तिक गोष्टी कितपत पब्लिश कराव्यात, याचे प्रत्येकाने भान ठेवायला हवे.

सामाजिक माध्यमे सगळ्यांचा लाडका सखा,तसाच त्रासदायकही आहे. गुंतवून ठेवतो.महत्त्वाची कामे आपण विसरतो.माणूस मोबाईलचे खेळणे झाले. वरदान की शाप हे ज्याने त्याने कसा वापरावा यावरून ठरवावे.

परंतु साऱ्या जगाचा तोच बाप झाला.सदैव त्याचाच जप!

सुरेखा हरपाळे

वापर गैरवापर

सोशल मिडिया शाप की वरदान.....!. स्वातंत्र्योत्तर काळात भारताने अनेक क्षेत्रात नेत्र दीपक प्रगती केली खरी ! परंतु त्या प्रगतीमुळे समाजाला होणारे फायदे आणि तोटे यांचा विचार करणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते. मनुष्य चंद्रावर पोहोचला, मंगळावर गेला, क्षेपणास्त्राच्या क्षेत्रात प्रगती करू लागला. त्याचप्रमाणे सोशल मिडियाच्या जगतात देखील तो प्रगती करत गेला. मग सोशल मीडिया म्हणजे आहे तरी काय ? त्यात कशाकशाचा अंतर्भाव होतो ? थोडक्यात सोशल मिडीया हे एक माध्यम आहे. जिथे माणसे एकमेकांशी जोडली जातात. जगभरात संपर्क साधण्याचे एक प्रभावी माध्यम आहे. त्यामुळेच आपण 'जग जवळ आले' असे म्हणतो.

मुळात सोशल मिडियामध्ये बऱ्याच गोष्टींचा अंतर्भाव होतो. त्यात एक ॲप नाही, तर त्यामध्ये वेगवेगळे सोशल ॲप्स, लिंक्स,एडव्हटाईज या सगळ्यांचा एकत्रित रित्या समावेश होतो. Each & Every coin has two sides. याप्रमाणे प्रत्येक नाण्याला दोन बाजू असतात. त्याप्रमाणे सोशल मिडियाला सुद्धा दोन बाजू आहेत. त्या दोन्हीही बाजू आपण या लेखात जाणून घेऊयात :- New media is like a megaphone.It amplifies your ability to reach more people.

सोशल मीडियाचे फायदे :

सोशल मीडियामुळे आपण एकमेकांशी जोडले जातो. म्हणजेच काय? तर जगातील कुठलीही व्यक्ती कोणाशीही संपर्क साधू शकते. त्याचबरोबर सोशल मिडीयाचा सर्वात महत्त्वाचा उपयोग म्हणजे, आपल्याला हवे ते शिक्षण, हव्या त्या वेळेत, आपल्या सोयीने, कमी खर्चात, घरबसल्या घेता येते, नवनवीन गोष्टी शिकता येतात.

उदा - एखादा अभ्यासक्रम भारतात उपलब्ध नसेल, तरी तो ऑनलाईन शिकण्यासाठी उपलब्ध होऊ शकतो. गुगल किंवा क्रोम वर एका क्लिकमध्ये आपल्याला हवी असलेली माहिती, एका सेकंदात प्राप्त होते. सोशल मीडियाच्या साह्याने स्किल डेव्हलपमेंट करणे, जनरल नॉलेज वाढवणे, स्वतःबरोबर इतरांनाही डेव्हलप करण्यासाठी उपयोग होतो.

आपण सोशल मिडियावर व्यक्त होऊ शकतो किंवा इतरांचे साहित्य वाचू शकतो. आपल्या कविता, लेख, कोडी, शब्दरचना, चारोळ्या, सोशल मिडियावर अपलोड करू शकतो. सोशल मीडियाच्या साह्याने स्वतःचा बिझनेस वाढवू शकतो. स्वतःच्या मालाची जाहिरात करू शकतो. अधिकाधिक ग्राहकांपर्यंत आपला माल पोहोचवू शकतो.त्याचबरोबर तुमची मेंटल हेल्थ सुधारण्यासाठी देखील सोशल मिडिया मदत करतो. त्यावर असणारे विविध हेल्थ कार्यक्रम, आरोग्य विषयक जागृती निर्माण करतात. हेल्थकेअर, हेल्थ डायट, मनोरंजन, बुद्धिवर्धक कार्यक्रम, बँकिंग व्यवहार आणि समाज संपर्क यासाठी सोशल मिडिया नक्कीच मदत करते. ही झाली नाण्याची एक बाजू. परंतु आपल्याला दुसरी आणि अत्यंत महत्त्वाची बाजू देखील समजून घेणे आवश्यक आहे.

सोशल मिडीयाचे तोटे :

असं म्हणतात," Excess of everything is bad." कोणत्याही गोष्टीचा अतिरेक हा वाईटच असतो. त्याप्रमाणे प्रत्येक गोष्ट ही प्रमाणातच असावी लागते. अनेक कुटुंबामध्ये या सोशल मिडियाच्या अतिवापरामुळे संवाद हरवत चालला आहे. बऱ्याच वेळेस संवाद हा फक्त मोबाईल, लॅपटॉप, टी.व्ही., मध्येच होताना दिसतो. मनुष्य स्वतःमध्येच हरवत चालला आहे. नात्यांमध्ये ओलावा, भावनिकता, सहृदयता, जिव्हाळा काही प्रमाणात कमी होताना दिसत आहे.

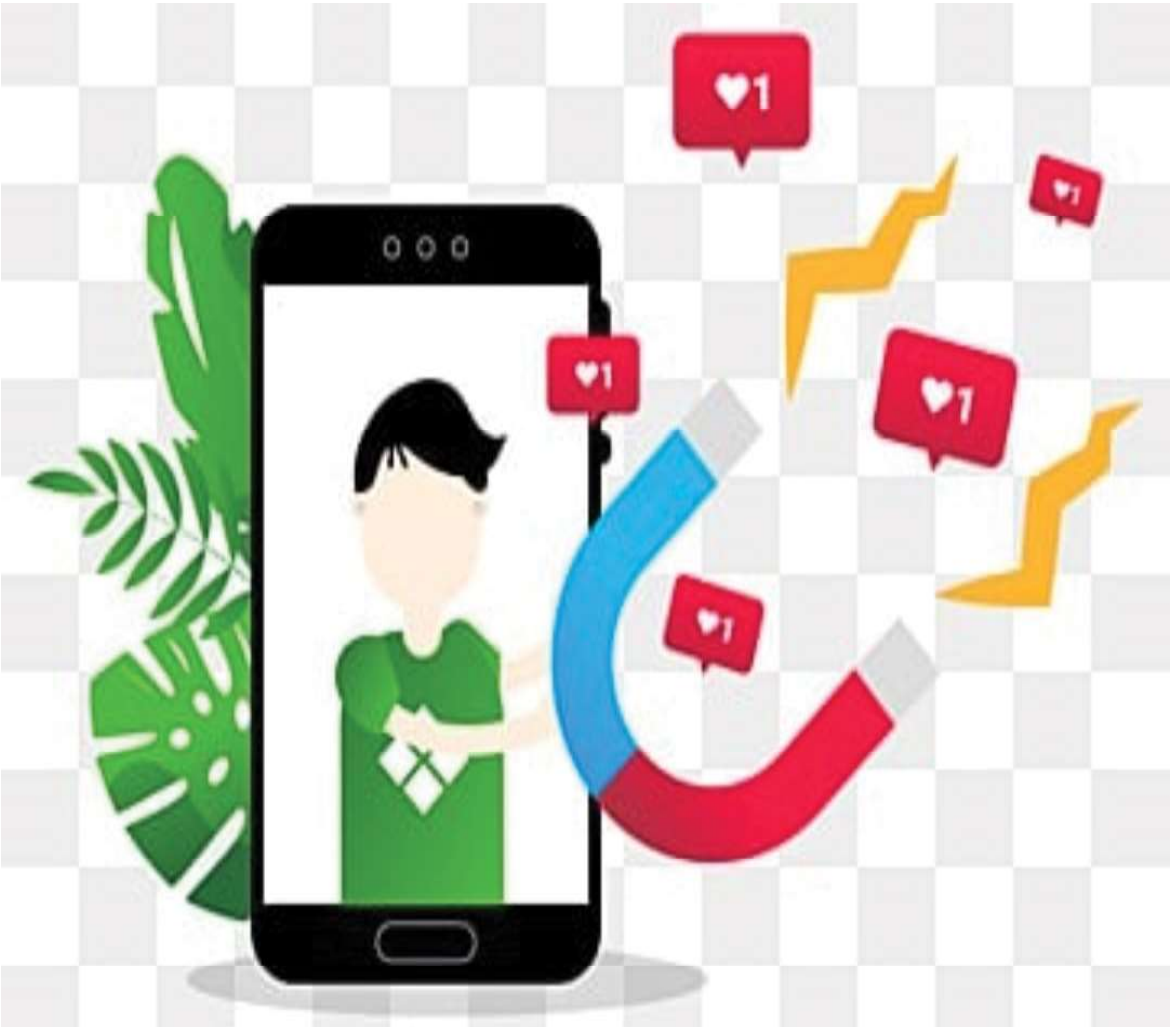
आपले चित्त एकाग्र होत नाही. आपल्यामध्ये एक प्रकारची अस्थिरता निर्माण होत आहे. एका जागेवर बसून एकाग्र चित्ताने काम करण्याची क्षमता हळूहळू कमी होताना दिसते. कुणाला फॉलो करणं, कुणाला रिप्लाय देणं, कुणावर कमेंट्स करणं यात आपला बराचसा वेळ वाया जातो. बरीचशी लहान-थोर मंडळी सोशल मिडियाचे बळी पडत आहेत. रील्समध्ये तर दिवसातला किती वेळ आपण वाया घालवतो. ते एक न उमगलेलं कोडचं म्हणावं लागेल !

तरुण मंडळी तर या सोशल मिडियाच्या इतकी आहारी गेली आहेत. की त्यांना त्यांच्या करिअरचा देखील विसर पडत चालला आहे की काय? असा विचार मनात येऊन जातो. सोशल मिडिया एडिक्शन ही एक फार मोठी जागतिक समस्या बनत चालली आहे. त्याचबरोबर स्वतःची वैयक्तिक माहिती, फोटोज्, डॉक्युमेंटरी, सार्वजनिक होण्याची ही दाट शक्यता असते. अनेक वेळा या मार्फत चुकीची माहिती आणि गैरसमज, अफवा, खोटी माहिती पसरवली जाते चिंता, नैराश्य, आत्मविश्वासाचा अभाव, एकटेपणा, वेळेचा अभाव, नातेसंबंधावर होणारे परिणाम, शिवाय सर्वात महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे या मार्फत विविध प्रकारचे सायबर गुन्हे, सायबर बुलिंग व इतर गुन्ह्यांचा देखील धोका वाढतो.

सोशल मीडिया शाप आहे की वरदान हे पूर्णपणे

वापरणाऱ्या व्यक्तीवर आणि त्याच्या वापराच्या पद्धतीवर अवलंबून असते. हे केवळ एक साधन आहे. त्याचा वापर विधायक पद्धतीने करायचा की विध्वंसक पद्धतीने हे ज्याचे त्याने ठरवायचे आहे. त्याचा वापर मर्यादित आणि चांगल्या कामासाठी केल्यास ते नक्कीच वरदान ठरू शकते.परंतु अतिवापर किंवा गैरवापर केल्यास ते शाप ठरू शकते. म्हणून संतुलन, जागरूकता आणि जबाबदारीने सोशल मिडीयाचा वापर करणे अत्यावश्यक आहे.

श्रीमती स्वाती गोसावी, अहिल्यानगर
(M.A.M.Ed set) सरस्वती विद्यालय व
ज्यु. कॉलेज धामणगाव पाट.



शाप म्हणणे चुकीचे

सोशल मिडियाला शाप की वरदान म्हणावे. हे ठरवणे खरं तर माझ्यासाठी खूप अवघड आहे. कारण आजच्या काळाची गरज आहे सोशल मिडिया. आजकाल सकाळ झाल्यापासून सर्वांना सोशल मिडियाची गरज भासते.

त्यावर बऱ्याच जणांचे पोट चालते.

हल्लीची पिढी जरा जास्तच सोशल मिडियाचा वापर करते हे अगदी खरं आहे. लहान मुलं तर मोबाइलवर कार्टुन बघत जेवतात. ते नसेल तर जेवण नको म्हणतात. सोशल मिडियामुळे लहान, मोठी मुलं मैदानावर खेळणं विसरली आहेत. आजकाल मैदानावरील सर्व खेळ मोबाइल, लॅपटॉप वर खेळले जातात. मुलं काय मोठी माणसं सुद्धा हातात पुस्तक धरुन वाचत नाही.

आपण मोठी माणसं स्वतः दिवसभर मोबाइल वापरत असतो. कुठे फेसबुक बघ, कुठे रील बघ आणि मुलं मोबाइल वापरताना दिसली की त्यांना ओरडतो मोबाइल सतत वापरतात. कुठलीही गोष्ट अती झाली की ती वाईटच असते. मराठीत म्हण आहेच अती तिथे माती.

कुठलाही माणूस पूर्णपणे चांगला नसतो त्यात काही चांगले किंवा काही वाईट गुण असतात. तसंच सोशल मीडियामध्ये पण काही चांगले, काही वाईट गुण आहेत. आपण त्यातील चांगले गुण घ्यावे.

सोशल मिडियाचा आपल्या सर्वांना करोनाच्या काळात किती उपयोग झाला हे आपण विसरतो. आपल्या मुलांचे शिक्षण, किती जणांच्या नोकरी व व्यवसाय ह्या सोशल मिडियाच्या साह्याने चालू होते.

किती जणांची लग्न सुद्धा सोशल मिडियाच्या माध्यमातून झाली.

सोशल मिडियाच्या अती वापरामुळे माणसा माणसांमधील संवाद संपत चालला आहे. घरातल्या घरातही लोक व्हॉट्सॲपवर एकमेकांशी बोलतात. 'हल्ली बोटचं जपताहेत आपली नाती, बोलून जपायला वेळ आहे कोणाकडे. सर्व टचमध्ये व्यस्त आहेत, पण टचमध्ये कोणी नाही.'

हल्लीची पिढी सोशल मिडियाचा जास्त वापर करते. त्यामुळे आपण त्यांना ओरडतो. पण त्यासाठी आपण पालकांनी आधी सोशल मिडियाचा वापर कमी करायला हवा. रात्रीचं जेवण शक्यतो एकत्र घ्यावे. नंतर एकमेकांशी संवाद साधावा. त्या वेळी मोबाइल, लॅपटॉप वरची काम बंद ठेवावी.

मुलं हातात पुस्तक घेऊन वाचत नसली पण ते सोशल मिडियाच्या माध्यमातून पुस्तक वाचत असतील तर त्या गोष्टीला विरोध करु नये. फक्त ते कोणत्या स्वरुपाची पुस्तके वाचत आहेत हे त्यांच्याशी संवाद साधत जाणून घ्यावे.

हल्ली प्रत्येकाकडे मोबाइल, लॅपटॉप असतो. त्याला लॉक असते. प्रत्येकजण आपली प्रायव्हसी जपत असतो. त्यामुळे मुलं मोबाइलमध्ये काय बघतात, काय करतात हे समजत नाही. पण त्या गोष्टीला इलाज नाही. आपण आपल्या मुलांच्या प्रत्येक गोष्टींवर नियंत्रण नाही ठेऊ शकत.

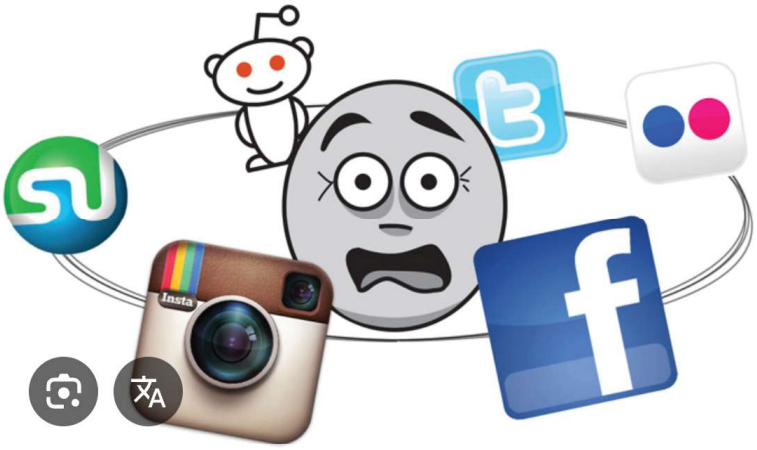
सोशल मिडियाला शाप म्हणणे चुकीचे आहे. आता हेच बघा ना. सोशल मिडिया शाप की वरदान ह्याबद्दल लेख, कविता व अनुभव ह्याबद्दल लिहा ह्याबद्दलची माहिती मला सोशल मिडीयामुळेच मिळाली आणि तुम्ही माझा लेख वाचत असाल तर तो सोशल मिडियाच्या माध्यमातूनच वाचत आहात.

ज्योती प्रशांत सिनफळ,
पुणे

सामाजिक माध्यमे शाप की वरदान

मनातल्या कल्पनांना शब्दांव्दारे इतरांच्यासमोर प्रकटण्याचे माध्यम म्हणजे बोलणे, व्यक्त होणे . व्यक्त होण्यासाठी दूरध्वनी, आकाशवाणी, आधूनिक मोबाईल फोन वगैरे साधने आहेत. तसेच मनातल्या कल्पनांना लिखित स्वरूपात प्रकटीकरणाचे माध्यम म्हणजे लिहिणे.

कालगती, कालराहाटी प्रभावाने दिवसेंदिवस माध्यमांचे स्वरुप , बदलत आहेत हे कुणीही नाकारू शकणार नाही. आधुनिक, प्रगतशिल विज्ञानामुळे तर माध्यमात अमूलाग्र बदल होताना दिसतात. विद्युत्परमाणूंच्या संशोधनामुळे इंटरनेट, फेस बूक, इंस्टाग्राम आणि ए. आय. सारख्या माध्यमांनी तर समाज माध्यमात कहरच सुरु केलेला आहे. एका बटणावर तात्काळ माहितीही मिळविता येते, पाठविता येते, सहज कुठेही उपलब्ध होताना दिसते. व्हिडिओ तंत्रामुळे समक्ष नसले तरी दूरच्या दूरस्थ माणसाला पाहाता येते., त्याच्याशी बोलताही येते. सामाजिक जीवनात माध्यमे, इतकी आधूनिक , प्रगतशील गतिशील झालेली आहेत की ती सामाजिकस्तरावर मानवाला वरदानच ठरत आहेत.



इंटरनेटच्या जाळ्यात जे जे अदृश्य असेल ते ते उपलब्ध करून घेता येते. “ दुनिया मेरे मुठ्ठीमे” अशी सद्याची आधूनिक समाज माध्यमे झालेली आहेत.

सातासमुद्रापारच नव्हे पण अवकाशात काय काय घडामोडी सुरु आहेत ते संगणकावर, हातातील मोबाईलवर पाहाता येते. जे जे भविष्यात घडू शकणार आहे ते वर्तमानात समजू लागले आहे. दिवसभरात कुठे काय घडते आहे ? , कोण काय बोलते आहे ? ते त्याच क्षणी पाहाता येते, ऐकायला मिळते. अर्थात यात कांही चांगल्या घटना असतात; बातम्या असतात ; तर कांही वाईटही असतात.

एकाद्या व्यक्तीकडून मन दुःखावले जाते, किंवा एकाद्या बातमीने मानसिक ताणतणाव निर्माण होत असतो तेंव्हा त्या व्यक्तींबद्दल, बातमीबद्दल अनिष्टतता निर्माण होते , तळतळाट निर्माण होतो अशावेळी जो राग व्यक्त केला जातो तो “शाप. “

तर, एखाद्या व्यक्तीकडून मनोभावना पूर्ण होण्यासाठी अभिष्टचिंतन व्यक्त केले जाते किंवा एखाद्या सुखद बातमीने मनाला प्रसन्नता वाटते, चैतन्य मिळते तो आशिर्वाद म्हणजे “वरदान “.

संस्कृतमध्ये “शापादपिशरादपि” असा एक शब्द आहे. अर्थात, शापाच्या समर्थाने किंवा बाणाच्या समर्थाने दुहेरी सामर्थ्य प्राप्त होते. असे सामर्थ्य हे फक्त महाऋषिंकडेच असू शकते कारण ऋषिंकडे विषही पचविण्याची ताकद असते आणि शापातून त्यांना कधी चेतनाही मिळतात. बाणाने अचूक वेध घेतल्याचे समाधानही मिळते. परंतु तसे सामर्थ्य आपल्यासारख्या सर्वसामान्य माणसांकडे नसते. त्यामुळे कुणी वाईट चिंतिले की, राग येतो , जळजळाट निर्माण होते आणि प्रतिकार म्हणून नाराजी व्यक्त केली जाते. रागाच्याबहरात तात्काळ व्यक्त कककेला जातो तो “शाप “

कुणी हितेशी भावना व्यक्त केल्या, अभिष्टचिंतन केले की, आपोआपच मनाला समाधान प्राप्त होते. तात्काळ ओठांतून शब्द बाहेर पडतात ते “ धन्यवाद”.

आधुनिक माध्यमांच्याबाबतीत चित्रफित , रिळ तयार करणे आणि त्या माध्यमाव्दारे प्रसारित करण्याचे प्रकारही सुरु आहेत. अशा चित्रफीती माणसेच विशिष्ट उद्देशाने तयार करीत असतात. त्यातील वास्तवता सत्य असेलच अशी कांही खात्री करता येत नाही. व्हिडियोतील एखाद्याचा फोटो, त्याचा आवाज , त्याच व्यक्तिची असेल किंवा कसे यांचे खरे-खोटेपणा जाणून घ्यायला वेळ लागतो. कांही बातम्याही अफवा असू शकतात त्यामुळे संभ्रम निर्माण होत असतो.

माध्यमांवर सतत जाहिरातबाजी करून किंवा बातम्यांचे प्रसारण करून मानवी मनावर बिंबवण्याचे

प्रकार सद्या सुरु आहेत. त्यामुळे अशी माध्यमे म्हणजे मानवाला माध्यमांचा शाप !

वैज्ञानिक प्रगतीने नव्याने निर्माण झालेली आधुनिक समाज माध्यम्ये मानवी जीवन उद्धारासाठी नक्किच प्रेरक आहे. मात्र, त्या माध्यमाचा वापर कोण कसा करतो ? यावरूनच ती माध्यमे शाप ? की वरदान ! ठरविता येतात.

तसं पाहाता कोणतंही माध्यम हे निर्जीवच असते. त्यात जीव घालून त्याचा वापर कसा केला जातो त्यावर ते माध्यम "शाप" किंवा "वरदान" ठरू शकतात . माणूसच माध्यमाचा वापर करत असतो. अभिव्यक्ती स्वातंत्र्य असले तरी सकारात्मक भावना व्यक्त करता येतात तशा नकारात्मक भावनाही व्यक्त करता येतात. लेखणीतून चांगले लिहिता येते तसे वाईटही लिहिता येते. अखेर माणूसच माणसाच्या जीवनाचा शिल्पकार आहे आणि माणूसच समाज माध्यमाचा वापरकर्ता आहे. म्हणूनच माणूस समाज माध्यमाचा वापर कसा करतो त्यावरच समाज माध्यमे शाप की वरदान ठरविता येऊ शकेल असं मला वाटते.

रघुनाथ मोहिते,
अंधेरी(प) मुंबई

वरदान

सोयी सुविधा खिरापत आहे,
शब्द जपून वापरायचा आहे.

लई लई खतरनाक आहे,
मी म्हणणाराही परेशान आहे.

डिवचले तर नाश आहे,
या मोडवर भिडणार आहे.

वरचे वर समजणार आहे,
रममान होऊन दंगणार आहे.

दाद देत सुविधा घेणार आहे,
नकळत दगा होणार आहे.

मोबाईल वर दान आहे,
बाईलाही सन्मान आहे.

लई खतरनाक आहे पण...
सोशल मीडिया 'वरदान' आहे.

डी.एन.मोरे खैरकेकर,
सिडको नांदेड

माहिती देवाण-घेवाण

सोशल मिडिया हा शब्दप्रयोग जरी नवीन असला तरी ह्याची पाळेमुळे किंबहूना सोशल मिडियाची सुरुवात अगदी ब्रम्हदेवाच्या सृष्टीऊत्पती पासुनची आहे.सोशल मिडिया म्हणजेच लोकव्यवहारातील जनसंपर्काचे साधन..जनतेचे कुशलमंगलाची माहिती देणारी यंत्रना.मग ती व्यक्ती,प्राणी किंवा सृष्टीतील जिवसजीवांतील माहितीची देवाणघेवाण असो..

ब्रम्हदेवाने सृष्टीची ऊत्पत्ती केली तेव्हा स्वर्गलोक,पृथ्वीलोक,पाताळ लोक हे तिन्ही लोक निर्माण केले. तेव्हा,तिन्ही लोकातील देव,दानव, मानवेतर सृष्टीचे कुशलमंगल वार्ता कळाव्यात ह्यासाठी ब्रह्मदेवाचे मानसपुत्र नारदमुनी हे पहीले सोशल वार्ताहर म्हणून माहितीचे आदान प्रदान करीत असंत हे सर्वश्रुत आहे..

पुर्विपासुनची ही(सोशल मिडीयाची) आदानप्रदान यंत्रणा,सुष्टिस अत्यंत हितकारक ठरंत आली आहे. सुष्टी तील चांगल्यावाईट घडामोडीची बित्तंबातमी देणारे नारदमुनी जगाच्य या भल्यासाठीच सदैव कार्यरत असंत.त्यांचे कार्य हे सृष्टीसंचलनास अत्यंत महत्वाचे ठरत होते.

हळुहळु,काळ बदलला तशा मानवी गरजा बदलल्या. हळुहळु मानवाची ऊत्क्रांती होवुन,माहितीचे आदान प्रदान विकसीत होत गेलं.त्यासोबत दळणवळणांच्या साधनांचे स्वरुप बदलले त्याबरोबरीने व्यवहार आणि कुशल मंगलाची बित्तंबातमी देणारे सोशल मिडियाश्रेत्रही विस्तारले.

विज्ञानाच्या क्रांतीमुळे मानवी जीवनाची प्रगती पथावर घोडदौड,

जौरात सुरु झाली.विज्ञानातील शोधां मुळे संगणकाच्या यांत्रीकं युगाची सुरवात,तेजश्वी भविष्याची नांदी ठरली.त्यामुळे अन्न,वस्त्र,निवारा ह्या मुलभूत गरजांव्यतिरिक्त संगणक तंत्रज्ञान हे,चवथी गरज ठरत गेली. वेळेची बचत,श्रमाची बचत आणि काटेकोरपना ह्या गुणविशेषाने संगणक तंत्रज्ञान जगभरात अत्यंत जलद प्रवाहित झालं.त्यामुळे मानवी जीवनमान उंचावलं.ह्यात सोशल मिडीयाची फार मौलाची भर पडली.

एकेणकाळी वेळ,श्रम आणि जनसंपर्काची अपुऱ्या साधनांमुळे सौशलमिडीया क्षेत्रास,संगणक तंत्रज्ञान,जलदआदानप्रदान,वेळेची आणि श्रमाची बचतीमुळे सोशल मिडीयाला झळाळी येवुन ते प्राथमिक दर्जाचे ठरले आहे.

खरंतर,सोशल मिडियाश्रेत्राचा सकारात्मक कामासाठी व योग्य वापर करने हे गरजेचे आहे. पन् मानवी बुद्धीचा अतिरेकी मनमौजी पना दुर्गुणी स्वभाविषेश हा मानवी बुद्धीच्या विनाशास कारणीभूत ठरत आहे असे म्हणावेसे वाटते.सोशल मिडियात सर्व प्रकारच्या बरया वाईट माहीतीचा खजिना दडलैला असतो. सोशलमिडीयाचे माध्यम असणारे संगणक अथवा मोबाईल हे तर लहानथोरांपर्यंत प्रत्येकांकडे अंसते.सद्यस्थितीत कुणालाही मोबाईलशिवाय चैनंच पडत नाही.

सोशल मिडियाश्रेत्रातलं किबहूना संगणक ,मोबाईलचं हे झपाटलेपण सर्व क्षेत्रात आपला दबदबा निर्माण करुन मानवी मनावर झडंप घालु पाहंत आहे.

समाजात घडंत असलैल्या बरया वाईट घटनांचा गोषवारा घेतांना, त्यातील सत्यतेची योग्य पडताळणी करने गरजेचे असते.पन् ह्याची फारशी गरज नाही असं वाटुंन काही प्रसारमाध्यमांतून रात्रंदिवस समाजविघातक बातम्यांची गरळ ओकली जाते.ह्यावर शासनाचा अंकुश आहे की नाही अशी शंका येते.खरोखरंच हे सर्व अनाकलनीय आहे.त्यामुळे दिवससदिवस शरीर व मनावर विघातक परीणाम घडण्याचे प्रमाण वाढंत आहे.सोशलमिडीयाचं प्रभावी यंत्र म्हणजेच मोबाईल हा तर सर्वाच्याच गळ्यातला ताईत आहे. ह्या मोबाईलचा अतिरेकी वापर हा सर्व प्रथम डोळ्यांच्या आरोग्यावर आघात करुन दृष्टीदोषास आमंत्रन देतो. नंतर हळूहळू कानावर आघात करुन बहीरेपना,नंतर वाकुन बसण्याच्या सवयीने पाठीच्या कण्याचे करण्याचे आरोग्य धोक्यात येते.शेवटी मोबाईलचे व्यसन हे

बुद्धीवर घाला घालुन विचार करण्याची क्षमतेवर अनिष्ट परीणाम दिसुन येतात.

जर सोशल मिडियाची अतिरेकी अविवेकी वापर हा शारीरिक आणि मानसिक आरोग्यासाठी अत्यंत घातक असुन हे शाप ठरते.पन् जर सोशल मिडियाश्रेत्रातील संयमीत आणि यथोचित सकारात्मक वापर हा एक वरदान ठरते हे तेवढेच सत्य आहे..

लेखक-

डॉ.जगन्नाथ चां.खराटे,
ठाणे

काळाची गरज

सोशलमिडिया
एक वरदान आहे
विज्ञानाचा आविष्कार
आधुनिक तंत्रज्ञान आहे

त्यापासून मिळते
जगातील ज्ञान आहे
त्यासाठी नेपाळमध्ये
आले होते उधाण आहे

सोशलमीडिया विचारांची
देवाण घेवाण आहे
त्याने कमी होतो
मनावरील ताण आहे

मुलांना घेता येते
ऑनलाईन शिक्षण आहे
स्त्री पुरुष शोधतात
आनंदाचे क्षण आहे

घटना उघडकीस येतात
प्रभावी साधन आहे
सोशलमिडिया म्हणजे
माहितीचे धन आहे

सोशलमीडिया म्हणजे
कमाईचे दुकान आहे
सोशलमीडिया म्हणजे
प्रगतीचे तुफान आहे

त्याचा गैरवापर केल्यास
होईल नुकसान आहे
ही काळाची गरज
त्याविना लाचार इंसान आहे

नरेंद्र अ. वाकोडे,
जळगाव जामोद

खंत...

खेळायाचे मैदानं गेले
गेले घरावरले पक्षी
फुटक्या पत्रातून सुर्यकिरणं
दिसायचे सुंदर नक्षी...
लेझीमच्या, खोखोच्या
रांगी लांब लांब होत्या
पारावरल्या गप्पाटप्पा
घवघव वाटाच्या.
मैदानात हूंदडताना
माती माती अंग व्हायचं.
गुडघे,ढोपरं फुटलंकी
जखमाला मातीच चोळून
लावायचं.
आता गेले ते खेळ
गेले गेले ते दिवसं
एवढी मोकळी जगण्याची आता
उरली नाही हाउस..
सारे खेळ, सारं जग आता
एका काचावर आलं
खुशालीखाशालीचं आता
नवलच नाही राहिलं.
आला सोशल मिडिया
सार्या सुखसोयीचा
माणुस माणसातून तुटला
त्यात दोष कोणाचा.. ?

किशोर त्रिंबक भालेराव,
जालना

वरदान का?

लेखाचा वरील विषय वाचल्यावर मनात अनंत आवर्तने उठली. मन एकदम भूतकाळात गेले. तेव्हा फोन नव्हते. पत्र हा संदेशवहनाचा एकमेव स्त्रोत होता. त्यामुळे त्याकाळी लोक पत्राकडे डोळे लावून बसत असत. नंतर टेलिफोन आले. फोनमुळे खुशाली समजू लागली. महत्वाचे संदेश मिळू लागले. डॉक्टर, वकील ह्या लोकांना ह्याचा विशेष उपयोग असल्यामुळे वेटिंग लिस्टमधे त्यांना प्राधान्य दिले. त्यावेळी फक्त उच्चभ्रू व्यक्तींकडेच फोन असत. पण नंतर Bsnl मुळे सर्वसामान्य लोकांना फोन उपलब्ध झाले आणि संदेशवहनाचा नवा रस्ता खुला झाला. त्यामुळे प्रत्यक्ष न जाताही कामे होऊ लागली. वेळ, पैसा आणि एनर्जी ह्यांची बचत झाली.

नंतर आला तळहातावर मावणारा मोबाईल फोन. त्यामुळे दूर अंतरावरील

व्यक्तीशी संपर्क साधणे शक्य झाले. माहेरवाशणी मन मोकळे करु लागल्या. परदेशी मुलांची खुशाली समजल्याने आई वडील निर्धास्त झाले.

पूर्वी दूरदर्शन नवीन सुरु झाले तेव्हा एकच सह्याद्रीवाहिनी उपलब्ध होती. गजरा, रामायण, महाभारत, चिमणराव गुंड्याभाऊ असे अनेक चांगले कार्यक्रम उपलब्ध होते. सर्व कुटुंब एकत्र बसून बघू शकेल अशा दर्जेदार मालिका दाखवल्या जायच्या. ज्ञान आणि मनोरंजन होईल असे चांगले कार्यक्रम असल्याने जनजागृतीसाठीही रेडिओ आणि दूरदर्शन ही माध्यमे उपयुक्त ठरलेली होती.ही सर्व सोशल मिडियावरची माध्यमे मर्यादित स्वरुपात असल्यामुळे, लोकांचा वापरही मर्यादित होता. त्यामुळे त्या काळातील सोशलमिडिया नक्कीच

उपकारक होता. ते एकप्रकारे समाजाला लाभलेले वरदानच होते.

नंतर प्रगतीच्या नावाखाली साध्या मोबाईलची जागा स्मार्ट फोनने घेतली. त्यामधे व्हाट्स अँप, मोबाईल गेम्स अशी नवनवी अँप्स आली. लोक मोबाईल वर पत्ते खेळू लागले. शाळकरी, कॉलेजमधली मुले विघातक गेम्स खेळू लागले. त्याची मर्यादा इतकी पुढे गेली की त्यातून मुले आत्महत्या करु लागली. जिवितहानी हा सर्वात मोठा तोटा मोबाईल फोनमुळे झाला. फोनमधले फोटोचे अँप फारच घातक आहे. त्यामधे सेल्फी काढण्याच्या नादात कितीतरी तरुण तरुणी कड्याच्या टोकावरुन खोल दरीत मृत्यूमुखी पडलेली आहेत. त्यशिवाय नकळत फोटो काढून, त्याशेजारी दुसरा फोटो जोडून ब्लॅकमेल करणारे नराधमही आहेत.

गाडी चालवताना फोन घेणे अगदी धोकादायक पण एका हातात हँडल व दुस-या हातात फोन धरुन बोलणारे महाभाग पुष्कळ आहेत. हे तर आपटतातच पण पुढच्या वाहनचालकाची काहीही चूक नसताना त्यालाही पाडतात. फोन आल्यावर दोन मिनीटे थांबून बोलावे हेही ह्या वाहनचालकांना कळत नाही, हे दुर्दैवच म्हणावे लागेल.

फोन बघण्यात मुले, माणसे व्यग्र राहू लागली. त्यामुळे डोळ्यांचे नुकसान होऊन, लहान मुलांना चष्मे लागले. वृद्ध माणसे वेळ जाण्यासाठी, मोबाईल बघू लागले. त्यांना ही डोळ्याचे, हाताचे, मानेचे, कमरेचे विकार जडले. दुपारी मोबाईल बघून ते संध्याकाळी गप्पा मारण्यासाठी मुलांची, नातवंडांची वाट बघू लागले पण घरी येणा-या

प्रत्येकाच्या हातात मोबाईल असे. त्यातच बोलायला गेले तर तरुणमंडळी चिडचिड करत त्यामुळे ज्येष्ठ नागरिकांना माघार घ्यावी लागे. मनकी बात मनातच राहिल्यावर, त्यांना विस्मरणाचे आजार होऊ लागले. माणसाचा माणसाशी बोलण्यात संपर्क राहिला नाही. मायेची, प्रेमाची, आपुलकीची ऊब कमी झाली. मरणप्रसंगी सुद्धा फक्त संदेश पाठवला जाऊ लागला.

मी एका पाच वर्षाच्या मुलाच्या वाढदिवसाला गेले होते. मला वाटले मला उशीर झाल्याने केक कापला असेल पण प्रत्यक्षात चित्र वेगळेच होते. तो मुलगा व त्याचे मित्र गेम खेळत होते आणि " बघा ना ही आजकालची मुले. मोबाईल ठेवायलाच तयार नाहीत " इति मुलाचे बाबा. मी तर थक्कच झाले. पूर्वी आईवडीलांचा धाक असे आता मुले ऐकतात कुठे?

नंतर जेवतानाही काही मुलांना समोर मोबाईल असल्याशिवाय जेवत नाहीत म्हणून पालक कौतुकाने मोबाईल दाखवत होते. ह्या

अध: पतनाला मोबाईल जबाबदार नाही तर तो दाखवणारा पालकवर्ग जबाबदार आहे. मुले सांभाळणा-या बायकाही मुलांच्या हातात मोबाईल देऊन खुशाल वाचत बसतात. हे समाजाचे चित्र नक्कीच विदारक आहे.

आता दूरदर्शनवर अनेक वाहिन्या आल्या आहेत. लहान जागा असेल तर रिमोटची खेचाखेची, भांडणे, धुसफुस चालू असते. प्रत्येकाला वेगवेगळे बघायचे असते. उच्चभ्रू कुटुंबात मोठी जागा, प्रत्येकाला स्वतंत्र खोली, स्वतंत्र टी. व्ही. कोणाचा कोणाशी संबंध नाही. कोणाचा कोणाला मेळ नाही. बरे ज्या मालिका दाखवतात त्याही दर्जेदार नसतात. कौटुंबिक कलह, कटकारस्थानांनी भरलेल्या. यातून मनोरंजन तर दूरच पण डोक्याला ताप मात्र होतो.

वरील विवेचनावरुन हे लक्षात येईल की समाजमाध्यमे घातक नाहीत तर त्यांचा अतीवापर

घातक आहे. कोणत्याही गोष्टीला मर्यादा असते. मर्यादेचे उल्लंघन केले की विनाश ठरलेलाच असतो. समाजमाध्यमांना शिव्याशाप देण्यापेक्षा, समाजाचे विदारक चित्र बदलण्यासाठी प्रत्येकाने अंतर्मुख होणे गरजेचे आहे. हे जेव्हा घरातील मोठ्या माणसांना समजेल व त्याप्रमाणे ते आचरण करतील तेव्हाच मुले त्यांचे अनुकरण करतील आणि समाज सुधारलेला असेल.

सौ. मनीषा चिंतामणी आवेकर,
पुणे

एक शापित वरदान !

‘ सोशल मीडिया ‘ हा शब्द माहित नाही असा मनुष्य विरळाच. अगदी ट्विटर, इंस्टाग्राम नसेल पण व्हॉट्स ॲप आणि यू ट्यूब मात्र लहान मुलांपासून ते बुजुर्गांपर्यंत सर्वांच्याच परिचयाचे आहे असे मी समजत असेन तर ती अतिशयोक्ती नक्कीच नसावी.

ज्याच्याकडे मोबाईल नावाचा एक बुद्धिमान, परिपूर्ण, तत्पर, उत्साही, आज्ञाधारक सांगकाम्या किंवा ‘ स्मार्ट ‘ सेवक आहे तो कळत नकळत ‘ सोशल मीडिया ‘ नावाच्या फलाटाशी (प्लॅटफॉर्म) जोडलेला असावा याची मला खात्री आहे. मनुष्यप्राण्याचे वर्तमान वर्तन हे सोशल मीडियाला चिकटलेले आहे.

मग असा प्रश्न पडतो की सोशल मीडिया म्हणजे काय? तर ढोबळमानाने असे म्हणता येईल की, असे डिजिटल व्यासपीठ जिथे भावनांची, विचारांची, माहितीची मौखिक, लिखित, चित्रांच्या किंवा प्रतिमांच्या साह्याने आभासी देवाणघेवाण होते. यालाच मराठीत समाज माध्यमे किंवा सामाजिक माध्यमे असे म्हटले जाते. यामध्ये फेसबुक, इंस्टाग्राम, व्हॉट्स ॲप, यूट्यूब, ट्विटर, टिकटॉक यासारख्या इतर अनेक अनुप्रयोग (ॲप)

यांचा समावेश होतो. जगातील अती दूर असणाऱ्या, राहणाऱ्या माणसाशी अथवा माणसांशी एकाचवेळी एका क्षणात जोडले जाण्याचा अद्भुत चमत्कार या अदृश्य सेवेमुळे शक्य होतो. निशिदिनी, निरंतर, निर्धोक आणि निर्वेधपणे यात तुम्ही संचार करू शकता. यामुळेच अमेझॉनच्या जंगलातील टूकन नावाचा पक्षी तुम्ही दिवाणखान्यात बसून पाहू शकता, त्याचा आवाज ऐकू शकता. किंवा दक्षिण अंटार्क्टिक महासागरातील सर्वात महत्त्वाचा मासा ‘ अंटार्क्टिक क्रिल ‘ हा तुमच्या हातातील मोबाईलच्या पडद्यावरील समुद्रात वळवळू शकतो. हे केवळ या मीडिया मुळेच. एखाद्या दुर्दैवी अपघातातील दुःख, कारुण्य, आर्तता, गांभीर्य सर्वांपर्यंत पोहोचून मदतीची पूर्तता सत्वर करता येणे शक्य होते. किंवा वैमानिक झालेल्या लेकाने विमानावर स्वार होऊन आकाशात घेतलेल्या पहिल्या गरुड भरारीचा व्हिडिओ खूप वेळा पाहून, खूप जणांना पाठवून, खूप वर्षांनी सुद्धा त्याचा पुन्हा नव्याने आनंद घेता येतो.

कुठल्याही विषयाचे ज्ञान किंवा माहिती पाहिजे असेल तर समाज माध्यमासारखे दुसरे साधन नाही. संदर्भ शोधणे तसेच विशिष्ट वा अप्रचलित विषयांविषयीची अद्यावत माहिती अगदी चुटकी सरशी तुमच्या चक्षूंसमोर हजार होते. तुमच्या आवडीच्या गोष्टींचे, माहितीचे विपुल खजिने नव्हे नव्हे भांडारच इथे आहेत. वेद, उपनिषद, पुराणे , इतकेच काय ‘ सार्थ ज्ञानेश्वरी ‘ हे पौराणिक ग्रंथ ‘ अकबरनामा ‘ ‘ सभासद बखर ‘ असे अनेक ऐतिहासिक ग्रंथ तसेच

‘ गाथा सप्तशती ‘ सारखे प्राकृत भाषेतील प्राचीन ग्रंथ वाचण्यासाठी उपलब्ध आहेत. डॉ. पु. ग. सहस्त्रबुद्धे यांचे माझे चिंतन आणि राजविद्या ही आणि इतर अनेक दुर्मिळ पुस्तके मी याच मंचावर वाचली. तुमची मते, विचार, अनुभव त्यातून इथे तुम्ही अगदी सहज व्यक्त होऊ शकता. भाव, हावभाव आणि आविर्भाव यांचा अंतर्भाव असलेल्या कला व नकलांच्या रील्स, शॉर्ट फिल्ममधून जगाच्या पडद्यावर तुम्ही अधिराज्य गाजवू शकता. पैसा आणि प्रसिद्धी मिळवू शकता. त्या त्या वयाच्या प्रत्येकासाठी व प्रत्येकाच्या अभिरुचीप्रमाणे

रंजन, मनोरंजन, अनुरंजन याचे विपुल कुंभ इथे ओतप्रोत भरलेले आहेत. हवे तेव्हा, हवे तिथे, हवे तसे रिते केलेत तरी ते पाहण्यास, वाचण्यास किंवा ऐकण्यास आयुष्य अपुरे पडेल. हे सारं कसं आश्चर्यकारक, अद्भुत, अगम्य, अगोचर आणि अजब आहे.

प्रत्येक गोष्टीचे गुण - दोष, फायदे - तोटे, इष्ट - अनिष्ट प्रकार इथेही आहेत.

वरून हे व्यासपीठ कितीही मोहक, आकर्षक व प्रियकर वाटत असले तरी इथे श्लील - अश्लील, श्लाघ्य - अश्लाघ्य, योग्य - अयोग्य, प्रिय - अप्रिय, सत्य - असत्य, चित्र - विचित्र, आवश्यक - अनावशक व्हिडिओ, ऑडिओ, लिखित साहित्य दिसेल. या साहित्याचा खरे खोटेपणा वादातीत असेल. त्यात भेळ असेल. काही निर्भेळ असेलही पण याची खात्री देता येणार नाही. तुम्ही ज्यात रुची दाखवाल त्याच, तशाच प्रतिमा मोबाईलच्या पडद्यावर उमटत राहतील. यात तुमचा वेळ आणि कधीकधी वित्त वाया जाईल. चित्त भरकटून जाईल. म्हणून सर्वांनी सावचित्त असणे गरजेचे आहे.

हे आंतरजालाचे आभासी मायाजाल (ILLUSION) किंवा मोहजल आहे. मनुष्याचे डोळे (दृष्टी), कान (श्रवण), नाक (गंध), जीभ (चव) आणि त्वचा (स्पर्श) ही पाच मुख्य ज्ञानेंद्रिये आहेत. यापैकी या माध्यमात डोळे (दृष्टी), कान (श्रवण) या दोनच ज्ञानेंद्रियांचा उपयोग होतो. असे जरी असले तरी त्याची मानवी मनाचा, मानवी मेंदूचा ठाव घेण्याची आकृष्टता, सघनता आणि तीक्ष्णता प्रचंड आहे. त्याची सवय किंवा व्यसन लागू शकते. दीर्घकाळ चॅटिंग, सायबर गुन्हेगारी, पोर्न फिल्म्स, बॅटल रॉयल गेम्स, जंगली रम्मी, ऑनलाइन कॅसिनो आणि जुगार यामुळे कित्येकांचा जीव गेला. अनेकांची संसारं आणि आयुष्ये उध्वस्त झाली. काही कंगाल झाले. तरुण पिढीचे सामाजिक आणि मानसिक स्वास्थ्य हरवले.

खोटे संदेश, अफवा यामुळे खूप वेळा कायदा

सुव्यवस्थेचा प्रश्न निर्माण होतो. आपापसातील संवाद हरवला. पूर्ण समाजाला ऑटिझम झाल्यागत समाज वागतो.

असे जरी असले तरी प्रत्येक गोष्टीच्या किती आहारी जायचे ते ज्याचे त्याने ठरवायचे. वेळ सरत नाही म्हणून सरते शेवटी व्हॉट्स अँप उघडून तेच तेच संदेश वाचायचे की यू ट्यूब वरील पु. ल. देशपांडे यांचे कथाकथन ऐकायचे ; स्वतःच ठरवायचे. फेसबुक वरील गणंगांचा सुमार नाच पहायचा की उधाणलेल्या लाटांचा नडनाच प्रत्यक्ष अनुभवायचा; स्वतःच ठरवायचं. सुरी कोथिंबीर कापण्यासाठी वापरायची की कोथळा काढण्यासाठी हे स्वतःच ठरवायचं.

म्हणूनच यापुढे कृत्रिम बुद्धिमतेने थैमान घातले तरी ज्याच्याकडे सारासार विचार, तारतम्य, विवेकबुद्धी आहे तो नक्कीच वहावत जाणार नाही. तंत्रज्ञानातील बदल हा अपरिहार्य आहे. तो तुम्ही आम्ही थांबवू शकणार नाही पण त्याचा वापर कसा, कधी, कुठे, किती करायचा आणि कुठे थांबायचे हे ज्याला कळते तोच यशस्वी होईल, अजेय होईल. निर-क्षीर न्यायाने हे स्वतःलाच ठरवायचे आहे. इथे कायदा करून फायदा नाही. या आभासी मंचकाचा संतुलित वापर करून शक्य तिथे प्रत्यक्ष संवादावर भर दिला तर आणि तरच भविष्यात एकमेकातील, आपापसातील नाती, सलोखा, बंधुभाव, सौहार्द वाढेल आणि टिकून राहील.

समर्थ रामदास स्वामी यांच्या ‘ मनाचे श्लोक ‘ या प्रसिद्ध रचनेत दोन ओळी आहेत त्या अशा,

“जनी निंद्य ते सर्व सोडूनि द्यावे।
जनी वंद्य ते सर्व भावे करावे॥”

या ओळींमधील मतितार्थ लक्षात ठेवून जर भविष्याला सामोरे गेलो आणि चांगले वाईट यात फरक करायला शिकलो तर आभासी दुनियेतून बाहेर यायला कितीसा असा वेळ लागणार आहे?

म्हणूनच सोशल मिडिया शाप की वरदान हे ठरवणे खूप कठीण काम आहे. तो काहींसाठी शाप तर काहींसाठी वरदान आहे.

नितिन विनायक म्हात्रे,
पेण

वर्ल्ड Without मोबाईल

हल्ली मला 50GB मोबाईल मेमरी insufficinet वाटते.मोबाईल मध्ये सतत नवीन अपडेट होणारे ॲप्स माझ्या मोबाईल मधील मेमरी खात असतात. ही एक प्रकारे कुरघोडी आहे एका मोबाईल ची आणि मेमरी ची.आमच्या प्रायव्हसी वरती जे एक अतिक्रमण आहे. आमच्या विचारावर घाला आहे.मोबाईल शिवाय आपले जग सुन्न आहे.पण सतत वाढत चाललेल्या घडामोडी, आपल्या मोबाईल मधील असलेले ॲप, आणि व्हॉटसअप ग्रुप आपल्या मोबाईल वरती आणि आपल्या मेमरी वरती अतिक्रमण करीत असतात. आपला बचत हिस्सा आपला काढून घेतात.आणि त्याची प्रॉपर्टी कधी होते माहित नाही. आणि आपण त्याला डिलीट करीत नाही. कारण ते करायला आपले मन होत नाही.आपण जोडलो गेलो आहोत त्याच्याशी, त्याच्याशी आपली नारळ जोडली गेली आहे. ते आपल्या घरातील एक मेंबर बनले आहेत.

मोबाईल एकदा मोबाईल रेपैरिंग साठी दिला होता. अचानक माझ्या खिशातून मोबाईल बाहेर काढला तेव्हा माझे मन ते रेपरिंग ठेवायला मन होत नव्हते. सतत आपल्या शोधत असतो. सतत आपल्या जवळ असतो. आपल्या आठवणी त्यात असतात.आणि आपण त्या दूर करू शकत नाही.मोबाईल शॉप मध्ये जेव्हा तो रिपैरंग साठी देतो तेव्हा मला कसेतरी वाटत होते. स्वत:ला एकटे फील करीत होतो.मोबाईल एक मित्र झाला होता.तो सतत आपल्या बरोबर असतो. आपल्या मनाशी कुठेतरी घनिष्ट मैत्री केलेली असते.माझ्या खिशात नेहमी असायचा पण आज माझा खिसा खाली खाली वाटत होता. सतत येणारे मेसेज आणि कॉल बंद झाले होते.कोणाशी संपर्क नव्हता. एकदा आपला रिचार्ज संपला की, आपण तातडीने रिचार्ज करतोपण आता तेही मी करू शकत नाही. नवीन मोबाइल घेऊ शकत नाही. कारण तो माझा सखा, मित्र सर्व काही. त्या दुकानदाराला विचारले की,.... "कितने मिनिटे मिलेगा "

"सर, एक घंटा लगेगा....."

एक घंटा

एक तास मी काय करू...कुठे जाऊ ...या गर्दीत खूप माणसे आहेत. पण तरीही मला एकटे वाटते.... मोबाईल असला की, स्वत:ला कंफर्ट फिल असतेपण आता तोही नाही. काय करू... वर्तमान पत्र वाचायची सवय नाही. कुठे जाऊ....कुणाला कॉल करू...pco नाही.कुणाचा फोन घेऊ का...पण कोण मला त्याचा फोन देईल... कशाला देईल...आता एक तास काय करू....काही समजत नव्हते.मोबाईल ने आपले जीवन व्यापूच घेतले होते.

कंटाळा आला तर....तर समोर एक चहाचा चे दुकान दिसले..

चल. जाऊन. चाहा पिऊ...

चाहा पिऊन झाला.....

थोडं रिलॅक्स फिल केले...पण लगेच खिशात हात टाकला आणि फोन पे करायला मोबाइल शोधत होतोपण नंतर आठवले की, आपण तर... मोबाइल रेपरींग ला दिला आहे.मोबाईल आल्या पासून ... आपण खिशात सुट्टे पैसे ठेवत नाही. त्यामुळे चाहा साठी माझ्याकडे दहा रुपये पण नव्हते....मग आता काय करू...मोबाइल तर रेपैरींग साठी दिला होता. भाई.....

पैसा देना पडेगा...

एक काम कर...माझ्या मित्राला फोन कर...

मित्राचा फोन नंबर मला आठवत नव्हता.

अरे.. बापरे!...

मोबाइल नव्हता तेव्हा आपल्या कडे... डायरी असायची त्यात आपण सर्वांचे फोन नंबर लिहून ठेवलेली असायचे पण. मोबाइल आल्यापासून आपण. सर्व मोबाइल नंबर मोबाइल मध्येच सेव करून ठेवतो.....

"भाई...कुच्छ भि करो.....पैसा दे दो "

माझ्याकडे डेबिट कार्ड होते. घाई घाई मध्ये पॉकेट मधून कार्ड काढले आणि समोर एटीएम मधून पैसे काढला गेलो.पण तिथे नेटवर्क इश्यू येत होता....मग दुसरे कुठे एटीएम आहे का शोधत होतो..तो माणूस माझ्या मागून मागून येत होता...त्याने आपल्या दुकानावर एका त्याच्याच दुकानात काम करणाऱ्या काम करणाऱ्याला ठेवले होते.आणि तो दुकानदार माझ्या मागून आणि मी एटीएम च्या मागे...कुणाला फोन करू तर...कोणाचा नंबर माझ्याकडे नव्हता.आता सर्विकडे धावत होतो. त्यादिवशी नेटवर्क इश्यू होता. चालून चालून थकलो... आणि एक एटीएम मशिन दिसले पण....जवळ गेलो तर.. डोअर वरती वलोस्ड असे बोर्ड लटकवले होते.

अरे देवा!...आता काय करू....तो दुकानदार वैतागून म्हणाला....एक काम करो...पैसा रहिने दो...

त्याने पैसे घेतले नाही...मी म्हणाला की,..भाई एक काम करो...मेरा मोबाईल मोबाईल शॉप मध्ये हाई... एक काम "करो भाई... तुम थोडे दर रुख जाऊं '

नाही भाई...मेरा धंदा हाई..

आसपास.. एटीएम मशिन नहीं मिल रही हाई..

ते दोघे पुढे निघतात....तो दुकदार रिक्षा ला आवाज देतो आणि म्हणतो...

.tmt बँक काहा है....

ओ बहुत दूर हाई.....किन्ना भाडा हो गा '

भाई तुम्हारा जितना खर्चा होगा उतना दे दुंगा... लेकीन अंभी .. तुम मेरे साथ चलो... एटीएम से पैसे निकालके तुरंत दे दुंगा... फिलाल.. रिक्षा का भाडा तुम दे दो " ...मी म्हणालो.

आम्ही svc रोड मधून अंधेरी गाठली.तिथे tmt बँक होतो..आम्ही उतरतो..आणि घाई मध्ये एटीएम मध्ये शिरतो.. कार्ड मिशन मध्ये इन्सर्ट करतो. आणि पासवर्ड टाकतो..घाई घाई मध्ये पासवर्ड चुकीचा टाकतो...पुन्हा पासवर्ड टाकतो.... एटीएम हँग झाले होते... सेक्युरटी म्हणतो की....अंभी पांढरा मिनट रुखं जाऊचं.. फिर सें ट्राय करना.....बाहेर एटीएम साठी लाइन होती.

"किधर फस गया" दुकानदार म्हणाला.

"सॉरी भाई " मी

"मेरे वजसे आपको तकलीप हो गयी"

"और पंधरा मिनट "

एटीएम मध्ये टायमर टिक_ टिक वाजत होता. थोड्यावेळाने पुन्हा पुन्हा सिस्टम चालू झाली.

मी एटीएम कार्ड आत टाकले...आणि पासवर्ड टाकतो...आणि एंटर करतो ...

चुकून पासवर्ड रिसेट बटण दाबले गेले आणि....

प्लिज एंटर OTP असा मेसेज स्क्रीन वरती दाखवत होता .

सर, ओटीपी दालो... मोबाइल पे आया होगा.. सिक्युरिटी म्हणाला.

मोबाइल तो मोबाइल शॉप मे हाई.. रिपैरींग के लिये...तो उस्को फोन करो..जल्डी ...उसका नंबर मेरे पास नाही है...

"भाई. एक काम कर तू चल अंभी" मैं तुझे पैसे देता हू लेकीन अंभी याहा से चल " दुकानदार.

क्या मुसिबत है... चाई फ्री मे देता तो परवडता ... लेकीन मेरा वक्त भी गया ऑर पैसा भी गया...दुकानदार.

... रिक्षा...रिक्षा.... दुकानदार आवाज देतो.

"भाई डेपो ले ना"

दुकानाकडे रिक्षा थांबले

कितना पैसा हुआ....

चारशे रुपये भाडे झाले होते...

भाई बहुत बहुत शुक्रिया...

भाई ये मेरा ब्लड बँक का कार्ड है कभी किसी को लगा तो जरुरत मंद को दे देना....

कुच नहीं तो ये सही.. मारवाडी दिमाख है .... कुच तो लेलुंगा

त्यानंतर मी मोबाईल दुकानात जातो .तो पर्यन्त मोबाइल रिपेअर झाला होता.

"कितने पैसे"

"पांच सो "

मोबाईल चालू हो गया है

लेकीन सॉफ्टवेअर अपडेट होणे के ऑर पंधरा मिनिटे लगेगा...

साबकुच इस मोबाईल में है..

पैसा कैशे मारू...

पांढरा मिनिटं मोबाईल चालू झाला एकदाचा!

जीवात जीव आला मोबाईल चालू बघून.मोबाईल नीट चेक केला.सर्व ओके होते.आणि त्याला मोबाईल वरती पैसे मारतो.पण सर्व्हर डाऊन दाखवत होते.आता काय..मग त्याला म्हणतो की, आपके पास कार्ड मशिन हैं..

हा, कार्ड ?

कार्ड काढायला हात टाकतो तेव्हा कार्ड पॉकेट मध्ये नव्हते

अरे, देवा! कार्ड मी एटीएम मध्ये विसरलो.

एक काम करता हु...मेरे दोस को...पैसा भेजने को बोलता हुआ

"इस मोबाईल की सेवा तत्काळ बंद है '

दुसरा नंबर ट्राय करतो.

आउट ऑफ range

तिसरा नंबर लावतो

"रिचार्ज नहीं करणे से इस मोबाईल की, सर्व्हिस बंद की गाई है "

भाई, एक काम करो ..ये मेरा ब्लड बँक कार्ड कार्ड , आप इस राख दो... ओर मुझे पांच सो रुपये दे दो... मैं एटीएम जकर आता हु ....मेरा कार्ड भी मे भुल गया हु!

खूप विचार केल्यावर तो पैसे दे तो.

रिक्षाला हात दाखवतो.svc रोड अंधेरी लगेच मीटर चालू करतो.मी अर्ध्या तासाने पोचतो. एटीएम मध्ये घुसतो. एटीएम चेक करतो. एटीएम मशिन वरती होते. लगेच एटीएम कार्ड आत टाकतो. पासवर्ड रिसेट बटण प्रेस करतो.OTP मोबाईल वरती येतो.पण जसा मी मेसेज ओपन करतो तेवढ्यात मोबाईल बॅटरी डाऊन होते. आणि मोबाईल स्विच ऑफ होतो.अरे आता काय करू..मग त्या गार्ड ला विचारतो चार्जिंग पॉइंट आहे का... योगायोगाने माझ्याकडे चार्जर होता. चार्जिंग फास्ट होत होती. दहा मिनिटे मध्ये तीस टक्के चार्जिंग झाली.मी फटाफट पासवर्ड रिसेट बटण दाबले आणि पहिला एटीएम कार्ड मधील पासवर्ड रेकवेर केले.आणि पैसे काढले त्या नंतर तीच रिक्षा घेऊन डेपो कडे गेलो आणि त्या मोबाईल शॉप चे पैसे देऊन टाकले.त्या नंतर त्या चाई वाल्यांचे पैसे देऊन टाकले.

एक महिन्यानंतर त्याचं चाई दुकानात गेलो. योगायोगाने त्या मालकाने मला ओळखले आणि म्हणाला सर, पैसे मत दे देना...आज से अप कभी कभी दुकान मे आईगे तो आपके लिये चाई फ्री हैं...

"नहीं...आज मेरे पास पैसे है..ओ भी कॅस है"

"पैसे की बात नहीं है."

"तो क्या बात है"

आपको याद हैं...अपने ब्लड बँक कार्ड दिया था

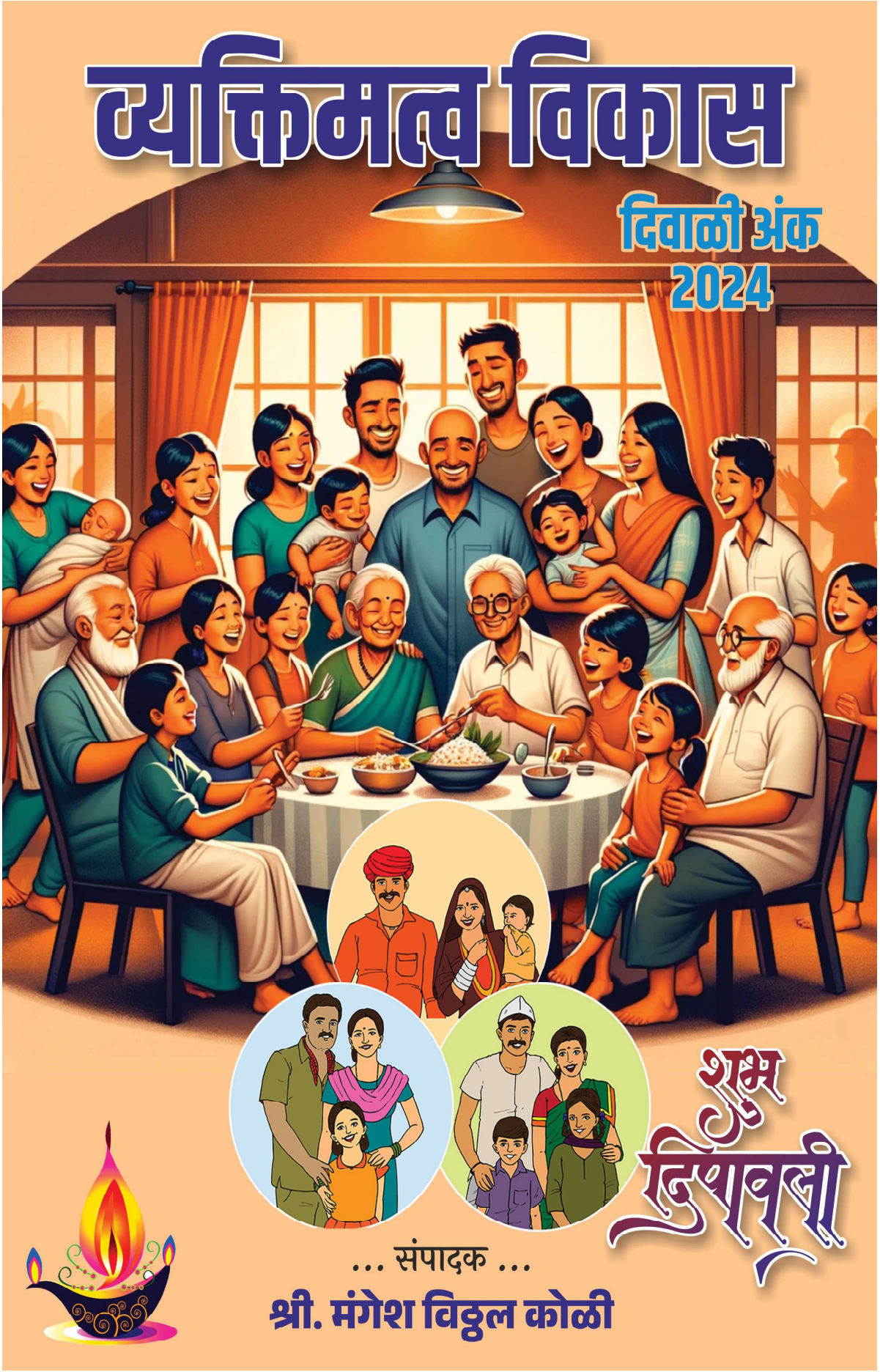
हा..याद कार्ड के वाजसे

...ओ निगेटिव्ह ब्लड ग्रूप...जो बहुत रिअर हैं.. जलदी मिळता नहीं है...आपको कार्ड के वजसे एक मेरे कस्टमर को जरुरत था...मैने उसे दिया.ऑर उसकी

जान बच गयी.
ये ती बहुत अच्छी बात है.....
अपने ओ नहीं दिया होता ...तो आज ..उसकी जान नहीं बचती.
“ये सब मोबाईल के वाजसै हुवा हैं’
दुकानदार हसू लागला. मी चाइ पितो आणि त्याला थॅन्क्स म्हणतो.

स्वप्नील कांबळे

व्यक्तिमत्व विकास
शुभ दिपावली
... संपादक ...
श्री. मंगेश विठ्ठल कोळी
दिवाळी अंक
२०२५


व्यक्तिमत्व विकास
दिवाळी अंक
2024
शुभ दिपावली
... संपादक ...
श्री. मंगेश विठ्ठल कोळी